‘आशा’साठी
पूरक प्रशिक्षण पुस्तक - १

महाराष्ट्र शासन, आरोग्य सेवा,

'राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान'साठी

साथी प्रकाशन

७ एप्रिल, २००८

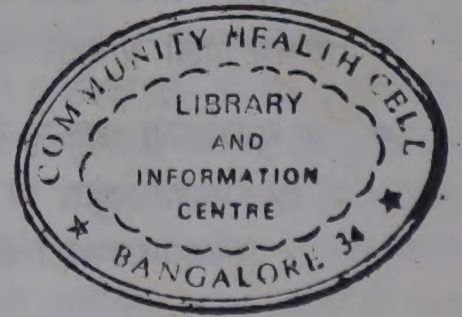
महाराष्ट्र शासन, आरोग्य सेवा, 'राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान'साठी

'आशा'साठी पूरक प्रशिक्षण पुस्तक - १

प्रकाशक : साथी ('सेहत'मधून विकसित झालेले अनुसंधान ट्रस्टचे कृती केंद्र)
अंमन ई टेरेस, फ्लॅट नं ३ व ४, प्लॉट नं. १४०,
डहाणूकर कॉलनी, कोथरूड, पुणे - ४११०२९
फोन : (०२०) २५४५ १४१३, २५४५ २३२५
फॅक्स : (०२०) २५४५ १४१३
E-mail : cehatpun@vsnl.com

रेखाचित्रे : चंद्रशेखर जोशी
मुखपृष्ठ, मांडणी व अक्षरजुळणी: शारदा महल्ले
मुद्रण : एन. आर. एंटरप्रायझेस, पुणे.

'आशा'साठी

पूरक प्रशिक्षण पुस्तक - १

महाराष्ट्र शासन, आरोग्य सेवा,

'राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान'साठी

साथी प्रकाशन

आभार

- महाराष्ट्रातील केवळ कमी शिकलेल्या 'आशा'साठी नाही तर सर्व 'आशां'च्या प्रशिक्षणासाठी 'पूरक साहित्य' म्हणून या पुस्तकाची निवड केल्याबद्दल तसेच हे पुस्तक महाराष्ट्रातील सर्व आशांना देण्यासाठी त्याच्या ९००० प्रती घेण्याचा निर्णय घेण्याबद्दल श्री. मधुकर चौधरी, संचालक, 'राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान' महाराष्ट्र; डॉ. प्रकाश डोके, आरोग्य सेवा संचालक; डॉ. सतीश पवार, उपसंचालक, 'राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान' महाराष्ट्र; श्रीमती चंद्रा अय्यंगार, प्रधान सचिव, सार्वजनिक आरोग्य व कुटुंब कल्याण विभाग आणि श्रीमती वंदना कृष्णा, कमिशनर, कुटुंब कल्याण विभाग, यांचे आभारी आहोत.

- या पुस्तकाचा मसुदा तपासून त्यात गरज वाटल्यास सुधारणा सुचवण्यासाठी डॉ. चितळे, सहसंचालक, आरोग्य सेवा, पुणे, यांनी कार्यकारणी गट, आशा स्वयंसेवक प्रशिक्षण या समितीची नियुक्ती केली याबद्दल त्यांचे आभार.

- या पुस्तकाची छाननी करून ते संमत केल्याबद्दल या गटाच्या सदस्य सचिव, डॉ. सौ. डिग्गीकर व या गटाचे सदस्य यांचे आभार.

- घरगुती उपचार या प्रकरणाबाबत सुधारणा सुचवल्याबद्दल डॉ. पिंपळगांवकर, प्राध्यापक, रसशाळा व अधिष्ठाता रा. आ. पोतदार वैद्यक महाविद्यालय, मुंबई यांचे आभार.

- पुस्तकाचा अंतिम मसुदा काळजीपूर्वक वाचून त्यात सुधारणा सुचवल्याबद्दल डॉ. मोहन देशपांडे यांचे आभार.

- चंद्रशेखर जोशी यांनी रेखाचित्रे काढून दिली आणि एन. आर. एंटरप्रायझेसने कमी वेळात छपाई करून दिली याबद्दल त्यांचे आभार.

- या पुस्तकाला आकार देण्यासाठी 'साथी'चे -
  - प्रशांत खुंटे, डॉ. धनंजय काकडे, रेणुका मुकादम यांनी या पुस्तकाचा पहिला मसुदा बनवण्यासाठी वेगवेगळ्या प्रकारे भरीव योगदान दिले;
  - भाग्यश्री खैरे यांनी या पुस्तकाचा अंतिम मसुदा बनवण्यासाठी कामाचे नियोजन केले, निरनिराळ्या प्रकरणांची जुळणी करून त्यात सुधारणा करण्याचे काम केले;
  - शारदा महल्ले यांनी नेहमीच्या आत्मियतेने संगणकावर जुळवणी केली;

***

‘आशा’ साठी दोन शब्द

‘आशा’ म्हणून तुमची निवड झाली आहे याबद्दल तुमचे अभिनंदन! ‘राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान’ या २००५ पासून सुरू झालेल्या नव्या कार्यक्रमात काही राज्यांमध्ये प्रत्येक खेड्यात ग्रामीण आरोग्य कार्यकर्ती नेमण्याचे केंद्र सरकारने ठरवले. त्याचे अनेक संस्था संघटनांनी स्वागत केले कारण गेली कित्येक वर्षे निरनिराळ्या आरोग्य संघटनांनी सरकारकडे मागणी केली होती की प्रत्येक गावामध्ये एक आरोग्य- कार्यकर्ती नेमली जायला हवी. तुमच्या सारख्या आरोग्य कार्यकर्तीची खूप गरज आहे. कारण एकतर भारतामध्ये प्रत्येक गावात एखादा डॉक्टर जाऊन राहील असे होणे येत्या काही दशकात तरी शक्य नाही. दुसरे म्हणजे ज्या आजारांवर निदान सुरुवातीचे उपचार करण्यासाठी डॉक्टरांची गरज नसते अशा आजारांवर साधे उपचार करण्याचे काम आरोग्य-कार्यकर्ते व्यवस्थित करू शकतात असा अनेक ठिकाणचा अनुभव आहे. तिसरे म्हणजे गावातील लोकांना त्यांच्या आरोग्याबाबत सल्ला देणे, त्यांचे शंका - निरसन करणे, त्यांच्या मनातील भिती घालवणे हे महत्त्वाचे कामही आरोग्य कार्यकर्ते करू शकतात. या शिवाय सरकारी व खाजगी क्षेत्रात कोण-कोणत्या वैद्यकीय आरोग्य-सेवा मिळतात, त्या कशा मिळवायच्या, त्या मिळवतांना आपले मानवी हक्क कसे बजावायचे याचे गावातल्या लोकांना मार्गदर्शन करायचे कामही हे आरोग्य- कार्यकर्ते करू शकतात. ही कामे आपल्या गावातील लोकांसाठी करायचे आव्हान तुम्हा ‘आशां’ पुढे आहे. हे करण्यासाठी तुम्हाला नीट प्रशिक्षण मिळायला हवे. या प्रशिक्षणासाठी उपयोगी पडावे म्हणून हे पुस्तक तुमच्यासाठी बनवलेले आहे.

या पुस्तकाचे वैशिष्ट्य म्हणजे हे पुस्तक मुख्यतः चित्ररूप आहे. असे चित्ररूप पुस्तक बनवण्यामागचे कारण म्हणजे मुख्यतः लिखित स्वरूपातील पुस्तक तुम्हाला समजणे अवघड जाईल. कारण मराठीतून तुमचे शिक्षण झाले असले तरी मराठी ही तुमची मातृभाषा नाही. आदिवासी भागातील शाळांमध्ये मराठी फारसे नीट शिकवले जात नाही व मराठीत शिक्षण घेऊनही तुम्हाला बरीच वर्षे झाली आहेत. तसेच मधल्या काळात मराठी वाचनाची फारशी सवयही तुमच्यापैकी अनेकांना नसेल. शिवाय काही जणींचे शिक्षणही आठवीपर्यंत झालेले नाही. त्यामुळे विशेषतः आठवीपेक्षा कमी शिक्षण झालेल्यांसाठी मुख्यतः हे पुस्तक बनवले आहे. सार्वजनिक आरोग्य संस्था, नागपूर यांनी भाषांतरित केलेल्या ‘आशा प्रशिक्षण पुस्तिका क्र. १’ या पुस्तकातील धडे या पुस्तकात चित्ररूपात मांडले आहेत. त्यामुळे हे पुस्तक ‘आशा प्रशिक्षण पुस्तिका क्र. १’ ला पूरक आहे.

विशेषतः कमी शिकलेल्या आरोग्य कार्यकर्त्यांसाठी, आम्ही (मी व माझे सहकारी डॉ. अभय शुक्ला) २००० साली आरोग्य साथी-भाग १ व भाग २ ही पुस्तके बनवली. आरोग्य कार्यकर्तीला जे काम करायचे आहे त्यासाठी आवश्यक एवढीच व नेमकी माहिती पुस्तकात देणे, अकारण माहितीचा बोजा टाळणे ही पध्दत आम्ही ही पुस्तके बनवताना वापरली. ही पध्दत तसेच या दोन पुस्तकांमधील चित्रे व मजकूर हे आम्ही बरेचसे या पुस्तकातही वापरले आहे. तसेच डॉ. समीर मोने यांनी लिहिलेल्या आमच्या ‘आपली झाडपाल्याची औषधं’ या पुस्तकातील बहुतांश मजकूर व चित्रे ‘घरगुती उपचार’ या धड्यासाठी वापरली आहेत.

आम्हाला आशा आहे की तुम्हाला हे पुस्तक मदतकारक होईल. आपली मते व सूचना आपल्या प्रशिक्षकांमार्फत किंवा शक्य असेल तर थेटपणे जरूर कळवा.

७ एप्रिल, २००८
जागतिक आरोग्य दिन

डॉ. अनंत फडके
को-ऑर्डिनेटर,
साथी

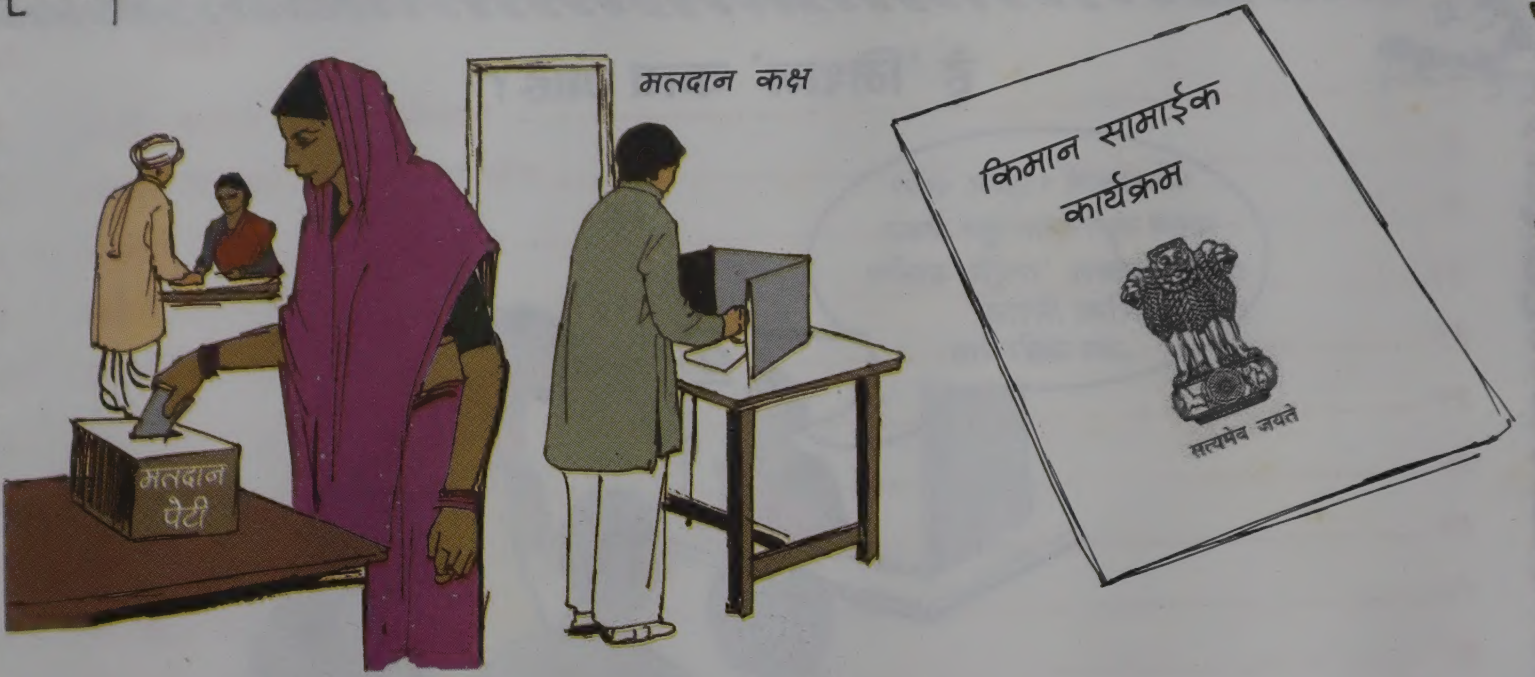
अनुक्रमणिका

i. राष्ट्रीय ग्रामीण आरोग्य अभियान

हे 'मिशन' काय आहे?

- केंद्र सरकारचा विशेष आरोग्य कार्यक्रम.
- ग्रामीण जनतेला मिळणाऱ्या आरोग्य सेवा सुधारण्याचे उद्दिष्ट.

सार्वजनिक आरोग्याबाबत मागे असलेल्या १८ राज्यांमध्ये विशेष लक्ष.

हे मिशन का व केव्हा सुरू केले?

२००४ च्या निवडणुकीत निवडून आलेल्या सरकारने किमान सामाईक कार्यक्रम जाहीर केला. यामध्ये आरोग्य कार्यक्रमाचा समावेश केला आहे. ग्रामीण, गरीब, कष्टकरी लोकांना हमीपूर्वक आरोग्य सेवा मिळाव्यात म्हणून हा कार्यक्रम सुरु झाला.

राष्ट्रीय उत्पादनाच्या तुलनेत सरकारचा आरोग्यावर होणारा खर्च

२ टक्के खर्च

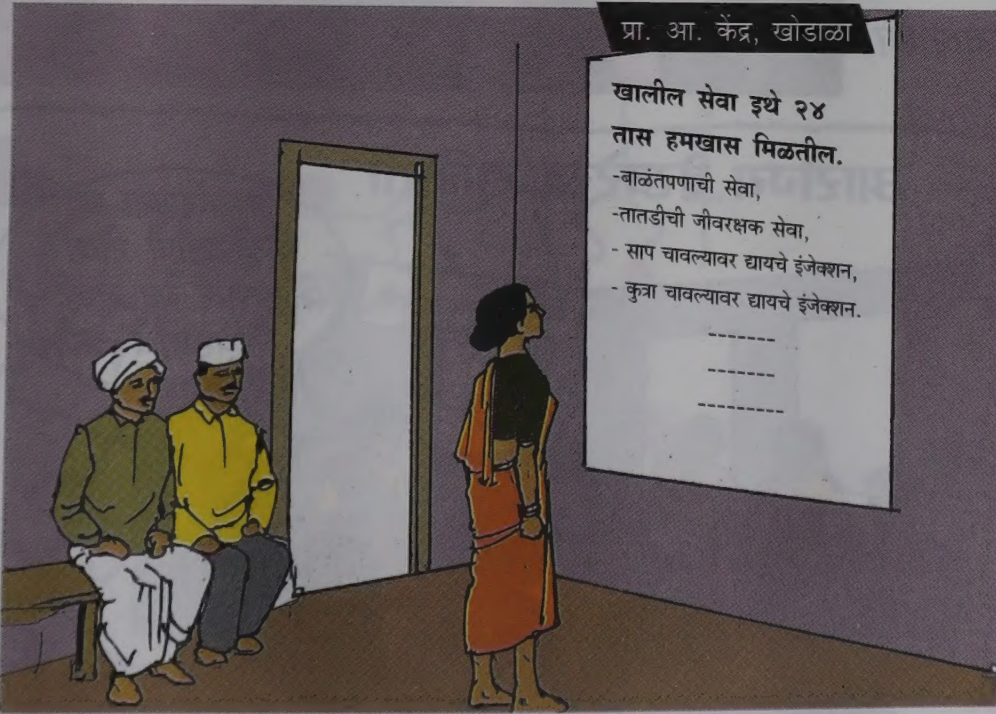
०.९ टक्के खर्च

२००४-०५

२००९-१०

किमान सामाईक कार्यक्रमात आश्वासन : आरोग्यावरील खर्च २००९ पर्यंत दुप्पट-तिप्पट करु.

या मिशनमार्फत काय होणार आहे?

ग्रामीण जनतेला मिळणाऱ्या आरोग्य सेवांमध्ये सुधारणा.
स्त्रिया व मुले यांच्या आरोग्यावर विशेष भर.
प्राथमिक आरोग्य केंद्रे व ग्रामीण रुग्णालय यांच्या दर्जात सुधारणा.

आरोग्य केंद्रामध्ये आरोग्य सेवा निश्चित मिळण्याची हमी.
उदा. २४ तास बाळंतपणाची सेवा, तातडीची जीवरक्षक सेवा,
साप, कुत्रा चावल्यावर द्यायचे इंजेक्शन.

देखरेख व नियोजन समित्यांमध्ये लोकांचा सहभाग

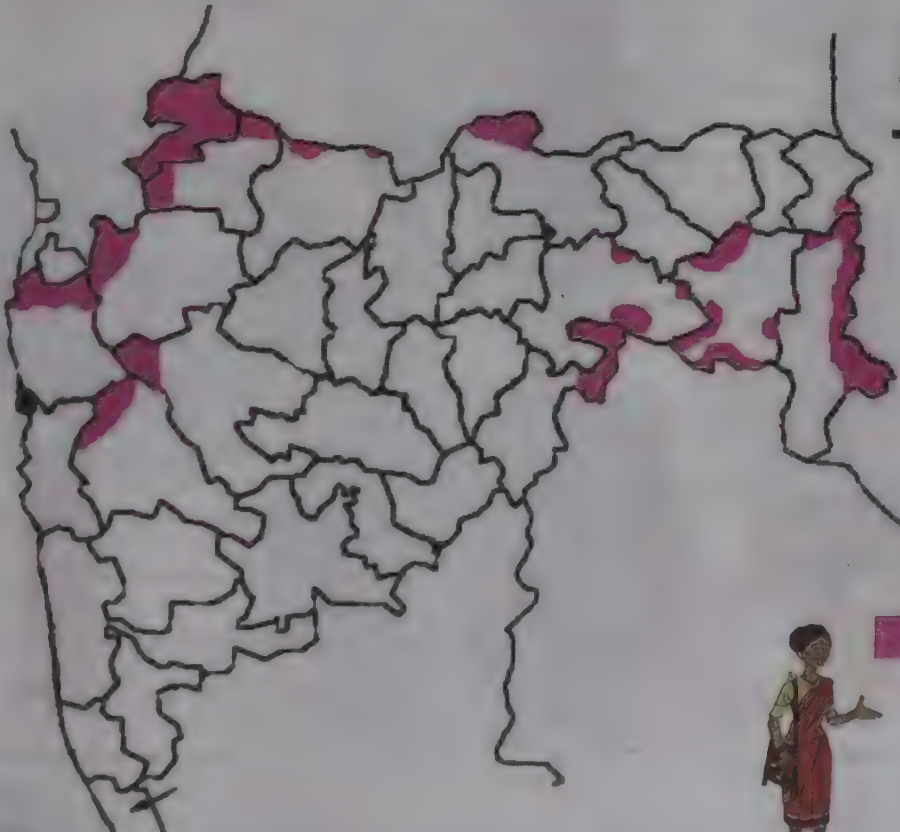
जिल्हा आरोग्य देखरेख समिती
↑
तालुका आरोग्य देखरेख समिती
↑
प्राथमिक आरोग्य केंद्र देखरेख समिती
↑
गाव आरोग्य देखरेख समिती

आरोग्य सेवा सर्वांना मिळतात का यावर लक्ष ठेवण्यासाठी विविध स्तरांवर देखरेख समित्या.

प्राथमिक आरोग्य केंद्र, तालुका पातळीवर आरोग्य सेवेबाबत जनसुनवाया.

आरोग्य देखरेख समिती

या देखरेख समित्यांमध्ये लोकं, आरोग्य सेवक, पंचायत राज सदस्य, सामाजिक संस्थेचे प्रतिनिधी यांचा सहभाग असेल.

आशा कार्यक्रम - देशपातळीवर
N
जम्मू
कामीर
हिमा चल प्रदेश
उत्तरांचल
राजस्थान
उत्तरप्रदेश
बिहार
मध्यप्रदेश
झारखंड
छत्तिसगड
ओरिसा
सिक्किम
अरूणाचल
प्रदेश
आसाम
नागालँड
मेघालय
त्रिपूरा
मणीपूर
मिझोराम
सार्वजनिक आरोग्याबाबत विशेष गरज असलेल्या १८ राज्यांमध्ये प्रत्येक गावात 'आशा'ची नेमणूक.
आशा कार्यक्रम - महाराष्ट्रात
N
महाराष्ट्रात आदिवासी भागात 'आशा'ची नेमणूक.

ii. आशा प्रशिक्षण कार्यक्रमाची रूपरेषा

प्रशिक्षण किती दिवसांचे असेल?

'आशा'चे पूर्ण प्रशिक्षण २३ दिवसांचे आहे. यामध्ये २९ विषय शिकवले जातील तसेच 'आशा'साठी आवश्यक असणारी प्रशिक्षण पुस्तिका देण्यात येईल.

आशाचे प्रशिक्षण पाच टप्प्यात पूर्ण करणार. पहिला प्रशिक्षणाचा टप्पा ७ दिवसांचा असेल, आणि उरलेले ४ टप्पे ४ दिवसांचे असतील.

उदा. -

एप्रिल					
रवि		६	१३	२०	२७
सोम		७	१४	२१	२८
मंगळ	१	८	१५	२२	२९
बुध	२	९	१६	२३	३०
गुरु	३	१०	१७	२४	
शुक्र	४	११	१८	२५	
शनि	५	१२	१९	२६	

जून					
रवि	१	८	१५	२२	२९
सोम	२	९	१६	२३	३०
मंगळ	३	१०	१७	२४	
बुध	४	११	१८	२५	
गुरु	५	१२	१९	२६	
शुक्र	६	१३	२०	२७	
शनि	७	१४	२१	२८	

सप्टेंबर					
रवि		७	१४	२१	२८
सोम	१	८	१५	२२	२९
मंगळ	२	९	१६	२३	३०
बुध	३	१०	१७	२४	
गुरु	४	११	१८	२५	
शुक्र	५	१२	१९	२६	
शनि	६	१३	२०	२७	

आशा प्रशिक्षणाचे दिवस

प्रात्यक्षिकातून शिक्षण

प्रशिक्षणात आशाला प्रात्यक्षिकातूनही शिकता येईल.

प्रशिक्षणात शिकवले जाणारे विषय

परिसर स्वच्छता

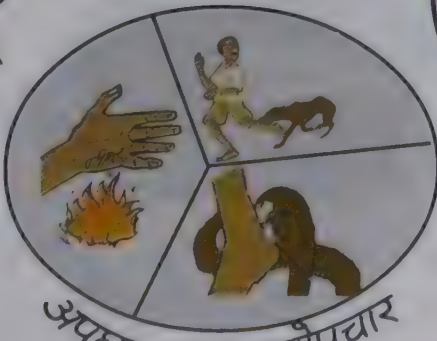
पाणी शुद्धीकरण

पोषण-कुपोषण

बाल आरोग्य

राष्ट्रीय कार्यक्रम

वनौषधी

स्त्री आरोग्य

अपघात व प्रथमोपचार

सर्व साधारण आजारांवर उपचार

हे सर्व विषय पाच टप्प्यात होणाऱ्या प्रशिक्षणात शिकवले जातील.

प्रशिक्षणानंतर करायचे काम
ॲनिमियाची तपासणी
प्रशिक्षणानंतर आशाने गावात काम करायचे आहे.
विहिरीत क्लोरिन टाकायचे काम
गरोदरपणातील पोट तपासणी
केलेल्या कामाचे रेकॉर्ड
आशाने गावात केलेल्या सर्व कामांची नोंद करुन अहवाल तयार करायचा आहे.
८

१. आशाची कामे

१. गावाची आरोग्य योजना तयार करण्यात सहभागी होणे.

नर्स (ए. एन. एम.), अंगणवाडी सेविका, गावकरी, ग्रामपंचायतीचे सदस्य व आशा हे सर्व मिळून गावाचे आरोग्य नियोजन करतील. त्यामुळे गावातील आरोग्याचे प्रश्न व ते सोडविण्यासाठी कार्यक्रम ठरवता येईल.

२. गावात आरोग्य संवाद घडवणे

गावाचे आरोग्य सुधारावे असे गावकऱ्यांना वाटते. पण त्यांना योग्य माहिती मिळत नाही. गाणी, नाटक, चित्रे यातून 'आशा' आरोग्याबद्दल माहिती गावकऱ्यांना देईल.

३. सरकारी आरोग्य कर्मचाऱ्यांसोबत गावातील आरोग्य सेवांसाठी पुढाकार घेणे.

गावातील लोकांना या सेवा देणे.

अंगणवाडी सेविकेला मदत करणे.

नर्स (ए.एन.एम.)च्या बरोबरीने गावात लसीकरण

तसेच साध्या आजारांवर उपचार, गरोदर स्त्रियांची तपासणी आणि पाठपुरावा, गावातील दाईला मदत करणे, गर्भ-निरोधक साधनांचा पुरवठा.

या सेवा गावासाठी उपलब्ध करणे.

आरोग्य सेवक (एम. पी. डब्ल्यू.) मार्फत मलेरियाची तपासणी आणि उपचार.

विहिरीतील पाण्याची तपासणी.

टी. बी.ची तपासणी आणि आजारांवर प्रतिबंधात्मक उपाययोजना.

आरोग्य सेवा हा लोकांचा अधिकार आहे. जर या सेवा व्यवस्थित मिळत नसतील तर लोकांच्या बरोबरीने सेवांची मागणी केली पाहिजे.

४. लोकांना आरोग्याबद्दल माहिती देणे.

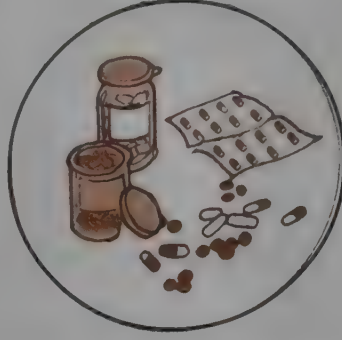
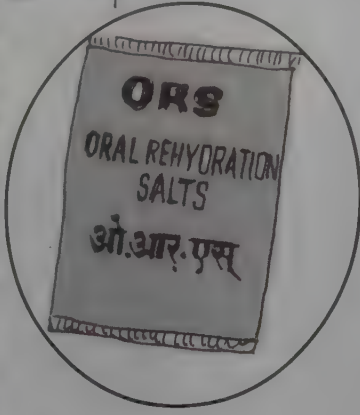
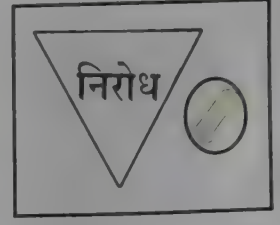
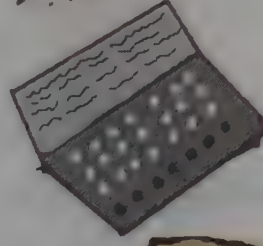
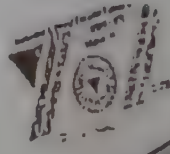
लोकांच्या आरोग्याच्या वेगवेगळ्या समस्या असतात. त्यासाठी त्यांनी कोठे जायला पाहिजे. मदत कोणाकडून घ्यायची, अडचण आली तर काय करायला पाहिजे - ही माहिती लोकांना सांगू शकते.

५. उपचारामध्ये मदत

अनेक साध्या आजारांवर आशा उपचार करु शकते.

६. आजारी व्यक्तींना आरोग्य केंद्रात घेऊन जाणे.

बाळंतपणासाठी, गंभीर आजार किंवा गंभीर जखम झाल्यास किंवा इतर काही सेवांसाठी, गावकऱ्याला जवळच्या आरोग्य केंद्रात किंवा हॉस्पिटलमध्ये आशा घेऊन जाऊ शकते.

७. आरोग्य सेवा संबंधित वस्तु पुरवणे.

औ. आर. एस. पाकिट, लोहाच्या गोळ्या आणि क्लोरोक्विन

गर्भ-निरोधक साधनांचा पुरवठा

दाई किट, यासारख्या आरोग्य सेवा संबंधित काही वस्तु आशाजवळ नेहमी पाहिजेत. लोकांच्या गरजेनुसार आशा त्यांना या वस्तु पुरवू शकते.

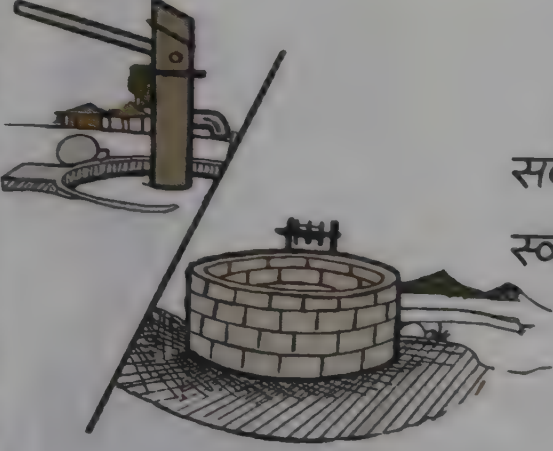
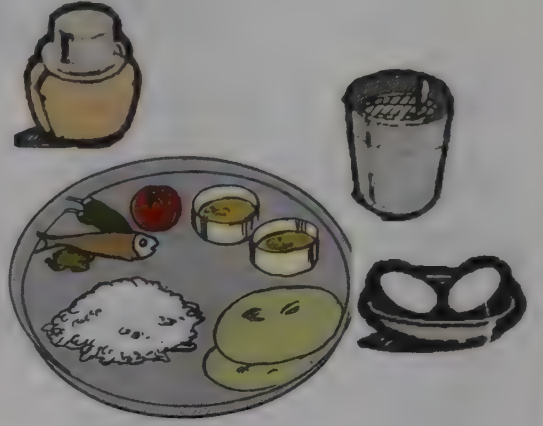
८. नोंद करणे- अहवाल तयार करणे.

आपल्या गावात होणाऱ्या सगळ्या जन्म आणि मृत्यूंची नोंद ग्राम पंचायतीमध्ये कळवावी. आपल्या कामाच्या संबंधित नोंदी ठेवणे-अहवाल बनवणे हे सुद्धा आशाचे एक काम आहे.

लक्षात ठेवण्यासाठी -

- फक्त ज्या आजाराबद्दल आपल्याला माहिती आहे, त्यावरच उपचार करावा.
- ज्या औषधांची पूर्ण माहिती आहे, त्याचाच वापर करावा.
- धोक्याची लक्षणे दिसताच आरोग्य केंद्र किंवा हॉस्पिटलमध्ये पाठवावे.

२. आपण निरोगी कसे राहू शकतो?

आपण निरोगी राहण्यासाठी खालील गोष्टींची गरज असते.

सर्वांसाठी पुरेशा प्रमाणात
स्वच्छ पाणी

सर्वांसाठी पुरेसा,
सकस आहार

सर्वांसाठी आरोग्यदायी घर

स्वच्छ परिसर

अशा सुविधा मिळणे हे आर्थिक व सामाजिक परिस्थितीवर अवलंबून असते. त्याच्या अभावी गरीब लोक जास्त प्रमाणात आजारी पडतात.

आपण निरोगी राहण्यासाठी खालील गोष्टींची गरज असते.

चांगल्या सवयी

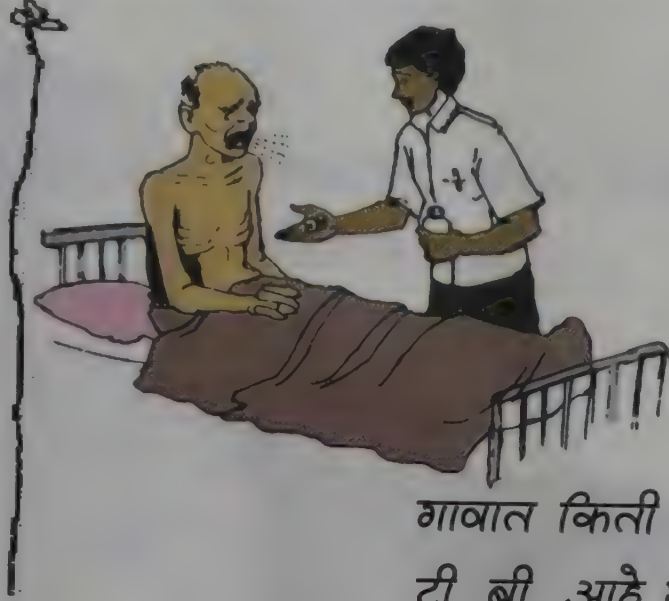
व्यसनांपासून दूर राहणे

घरात आणि बाहेर चांगले वातावरण, हिंसेपासून मुक्तता

चांगल्या आरोग्य सेवा

आपल्या गावातील लोकांचे आरोग्य कसे आहे?

लोकांच्या आरोग्याची स्थिती कशी आहे,
हे ओळखण्यासाठी काही पद्धती वापरल्या जातात.

गावातील लहान मुलांचे वजन

गावात किती लोकांना टी. बी. आहे याची नोंद

स्त्रियांमध्ये

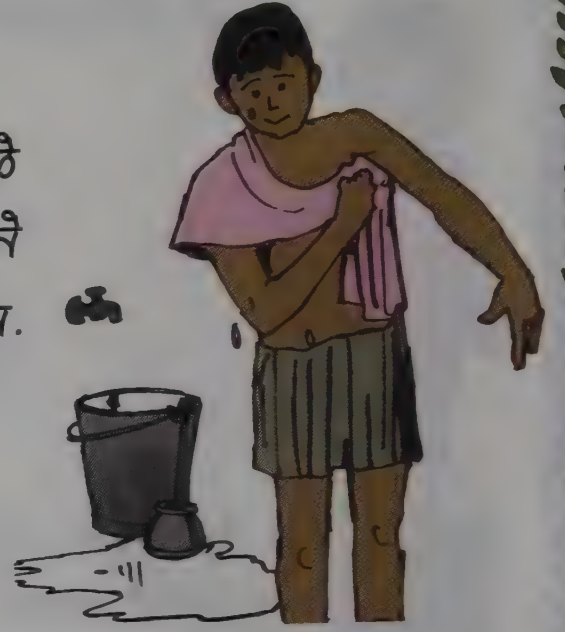
ऑनिमियाची तपासणी

आशाची जबाबदारी व कामं

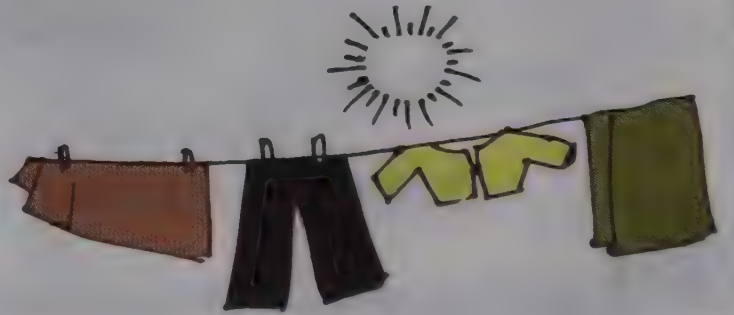
किती माता मृत्यू आणि बालमृत्यू झाले आहेत, कुपोषित मुलांची संख्या किती आहे, मलेरियाचे रुग्ण किती आहेत याची नोंद आशा करु शकते.

३. आपली स्वच्छता

शरीराची स्वच्छता

रोज आंघोळ केल्यामुळे
(खास करून उन्हाळ्यात) शरीर स्वच्छ राहते
आणि कातडीचे आजार होत नाहीत.

स्त्रियांना आंघोळीसाठी बंद
न्हाणीघर असायला पाहिजे.

आंघोळीसाठी पुरेसे पाणी असायला पाहिजे.

कपडे स्वच्छ धुऊन आणि
उन्हात वाळवून वापरले पाहिजे.

नियमित केस धुतल्यामुळे आणि
विंचरल्यामुळे केस स्वच्छ राहतात.

दात आणि तोंडाची स्वच्छता

- *प्रत्येक वेळी खाल्ल्यानंतर, गुळण्या करून तोंड धुतले पाहिजे. यामुळे दातांना लागलेले अन्नाचे कण धुतले जातात, आणि तोंड स्वच्छ राहतं.*
- *दिवसातून दोनदा (सकाळी आणि रात्री) दातून किंवा ब्रशने दात घासायला हवे.*
- *कडूनिंब किंवा बाभूळच्या काडीने (दातूनने) दात स्वच्छ करणे ही चांगली सवय आहे. ब्रशच हवा असे नाही.*
- *मिठानेही दात स्वच्छ करता येतात. टुथपेस्टच हवी असे नाही.*

बोटांची स्वच्छता

बोटाला लागलेली घाण पोटात जाता कामा नये.
त्यासाठी वेळोवेळी हात धुवायला हवे

संडासहून आल्यावर

बाळाची संडास धुतल्यावर

स्वयंपाक करण्याआधी

जेवणाआधी

फक्त पाण्याने हात धुण्यापेक्षा, साबण किंवा राख याने हात धुतले पाहिजे.

नखे

नखं नियमित कापल्यामुळे,
त्यात घाण राहत नाही आणि
पोटात घाण जात नाही.

४. अन्न-पाण्याची स्वच्छता

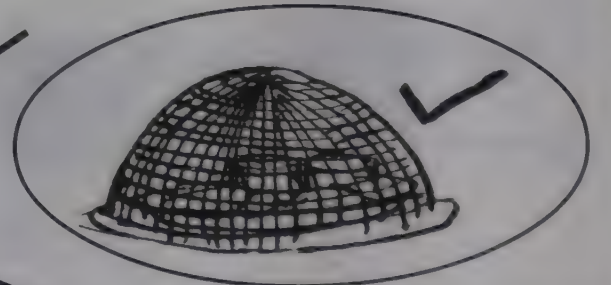
पिण्याचे शुद्ध पाणी मिळवण्यासाठी

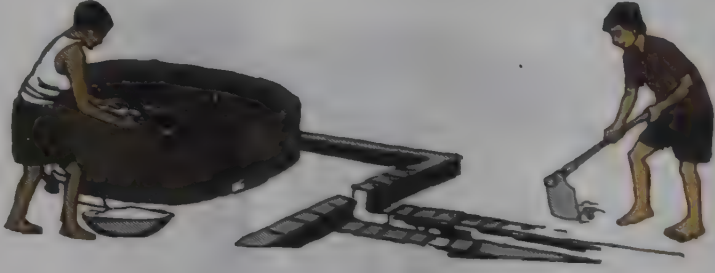
हापसा, विहीर किंवा तलावापासून संडासची जागा दूर ठेवली पाहिजे.

खड्डा करून साठवलेले पाणी पिऊ नये.

विहिरीभोवती कट्टा तयार केला पाहिजे, विहिरीजवळ स्वच्छता ठेवली पाहिजे.

उन्हाळा आणि पावसाळ्यात विहिरीत रोज क्लोरिनची पावडर टाकली पाहिजे.

पाण्याची स्वच्छता
पाणी गाळून घ्यावे.
१
२ तुरटी फिरवून गाळ खाली बसल्यानंतर नितळ पाणी वापरावे.
३
या नितळ पाण्यात क्लोरिन थेंब घालावे
नळ असलेल्या मटक्याचा वापर करावा.
४
पाणी झाकून ठेवावे.
५
मटक्याला नळ नसेल तर ओगराळ्याचा वापर करावा.
अन्नाची स्वच्छता
जेवणावर माशा बसू देऊ नये.
जेवण नेहमी झाकून ठेवले पाहिजे.
शिळे जेवण गरम करुनच खाल्ले पाहिजे.

५. कचरा, मैला, सांडपाण्याचा बंदोबस्त

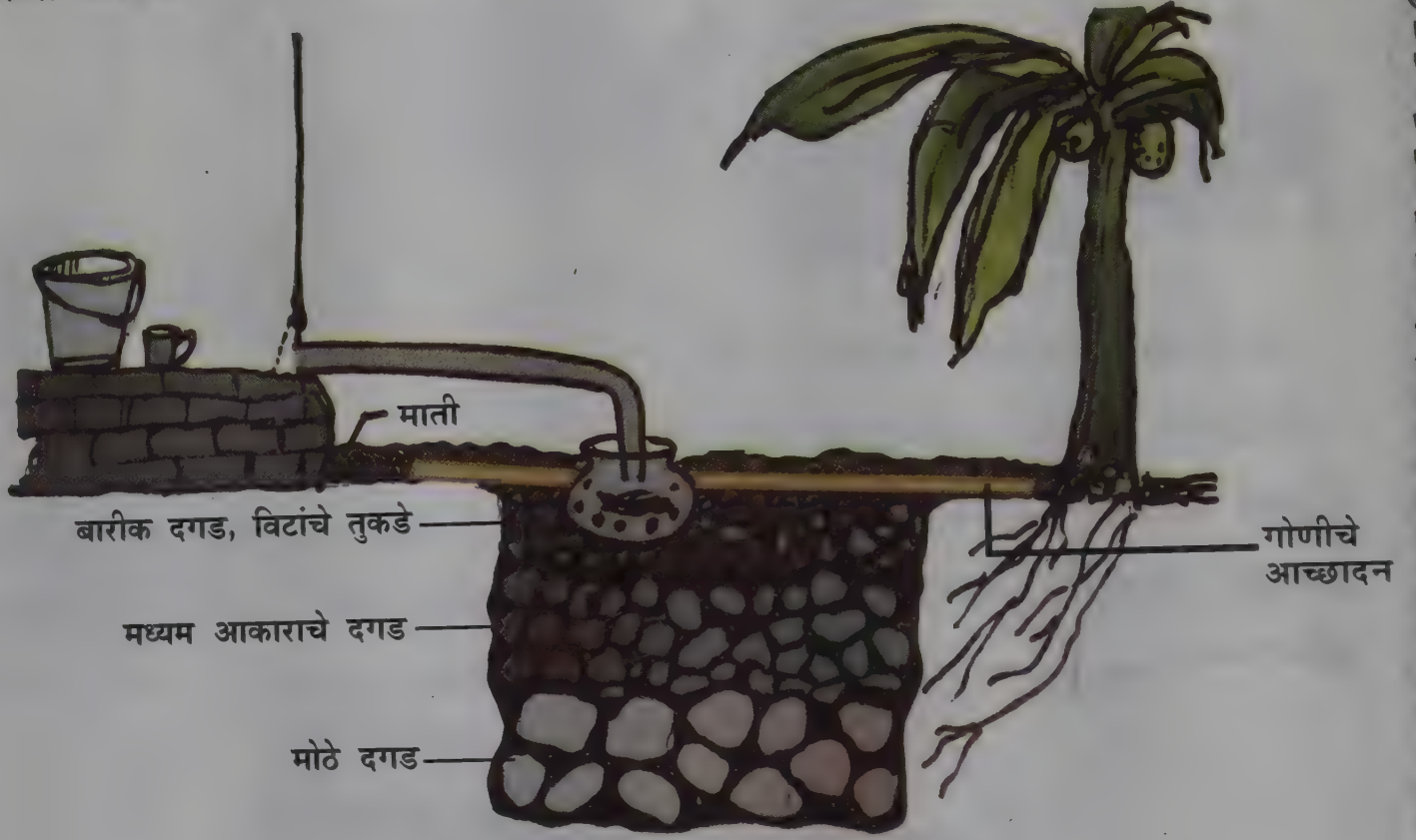
रोगजंतु लागण टाळण्यासाठी

पिण्याच्या पाण्यात सांडपाणी, मैला मिसळले जाणार नाही याची काळजी घेतली पाहिजे. नाहीतर जुलाब, कावीळ, पोलिओ, टायफॉइडसारखे आजार होतात.

मैला वेगळा ठेवण्यासाठी संडासचा वापर केला पाहिजे आणि मैल्यापासून कंपोस्ट खत तयार करायला पाहिजे.

भाजी, फळांची बाग

घराच्या बाजूला जर थोडी जमीन असेल तर त्यात भाजी, फळं इ. पिकवले जाऊ शकतात. घरातील सांडपाणी या बागेसाठी वापरू शकतो. बागेतून मिळणाऱ्या ताज्या भाज्या, फळं खाल्ल्यामुळे आरोग्य चांगले राहायला मदत होऊ शकते.

सांडपाण्याचा बंदोबस्त - शोष-खड्डा

सांडपाणी साचत असेल तर त्यात माशा, डास तयार होतात, त्यामुळे आजार पसरतात. म्हणून घरातील सांडपाणी जमिनीत शोषले जावे यासाठी शोषखड्डा तयार केला पाहिजे. तो करण्यासाठी आशाने कुटुंबांना सल्ला द्यावा व मदत करावी.

- घराच्या बाहेर तीन फूट लांब, रुंद आणि खोल खड्डा तयार करावा.
- खड्ड्यात सर्वांत खाली मोठे दगड टाकावेत.
- याच्यावर एक फुटापर्यंत याहूनही लहान दगडांचे किंवा विटांचे तुकडे टाकावेत.
- नंतर वरच्या थरात बारीक दगड, विटांचे, खापराचे तुकडे टाकावेत.
- मडक्याचे तोंड सोडून बाकी वरच्या थरावर गोणी अंथरावी. वर माती ओढावी. ती दाबून घ्यावी.

घरातून बाहेर येणारे पाणी या खड्ड्यात आणण्यासाठी एक पाईप टाकावा. पाईपच्या खाली खड्ड्यात मडकं ठेवावं आणि मडक्याच्या खालील भागात पाणी जाण्यासाठी अनेक छिद्रे (भोके) पाडावी. कचरा अडकण्यासाठी मडक्याच्या खालील भागात नारळाचा काथ्या पसरून टाकावा.

शोष खड्ड्याच्या चारी बाजूंनी विटा लावाव्यात, यामुळे पावसाचे पाणी शोष खड्ड्यात जाऊ शकणार नाही.

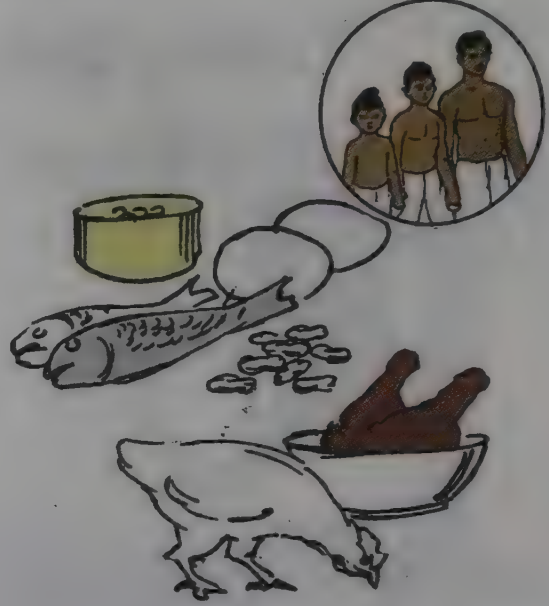
६. आपले आरोग्य आपल्या आहारावर अवलंबून असते.

जेवणात तिन्ही प्रकारचे पदार्थ हवेत

पोषणासाठी तीन प्रकारचे पदार्थ

इंधनासाठी

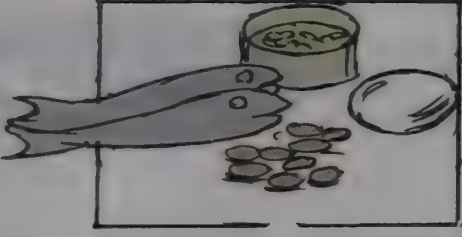
भात, भाकरी, तूप किंवा तेल, गूळ

वाढीसाठी

मांस, मासे, अंडी, डाळ, शेंगदाणे

संरक्षणासाठी

पालेभाज्या, फळभाज्या

आपल्या जेवणात काय सुधारणा करायला हवी?

आपल्या जेवणात मुख्यतः भात किंवा भाकरी/चपाती असते.
जोडीला थोडीच डाळ किंवा भाजी अगदी थोडी असते.

वाढीसाठीचे आणि संरक्षणासाठीचे पदार्थ आपल्या जेवणात वाढवले पाहिजेत.
अधिक डाळ, मासे, भाज्या/पालेभाज्या, फळे घ्यायला हवी.

लक्षात ठेवायच्या गोष्टी

चांगल्या आरोग्यासाठी भरपूर व चांगले जेवण गरजेचे आहे.

- आपले आरोग्य चांगले ठेवायचे असेल तर वेगवेगळे पदार्थ असलेले जेवण पुरेशा प्रमाणात मिळायला पाहिजे. भरपूर व चांगले जेवण मिळाले नाही तर अशक्तपणा येतो, आणि आजार होऊ शकतात.

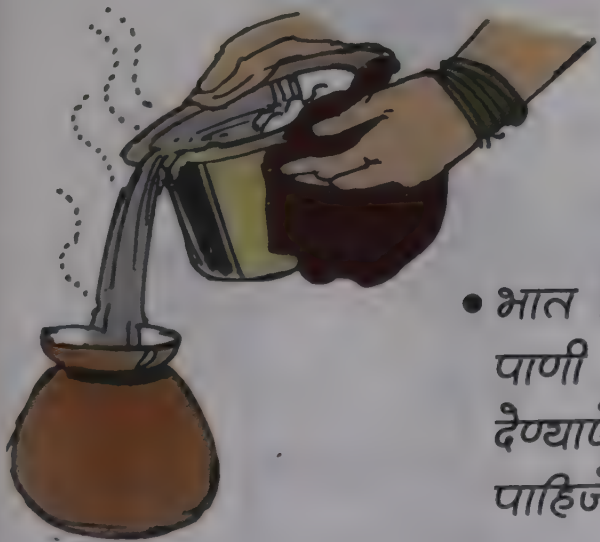
- शक्यतो डाळ आणि तृणधान्य (तांदूळ, गहू, ज्वारी, बाजरी) एकत्र खाल्ले पाहिजे. उदाहरण म्हणजे- डाळ आणि भाताची खिचडी, भाकरी-पिठलं, उसळ-भाकरी इ.

- शक्यतो कडधान्यांना मोड आणून खाल्ले पाहिजेत. (उदा. मटकी, मूग, हरभरा)

- भाज्या शिजवताना आधी स्वच्छं धुऊन मग चिरल्या पाहिजेत. आधी चिरुन मग धुतल्या तर त्यातील पोषक पदार्थ पण धुऊन जातात.

आपले आरोग्य आपल्या आहारावर अवलंबून असते.

- लोखंडाच्या भांड्यात जेवण बनवल्यामुळे जेवणात लोह मिसळते.

- जेवण शिजतांना त्यावर झाकण ठेवले पाहिजे. त्यामुळे जीवनसत्त्व त्यात राहतात.

- भात किंवा भाजी शिजवताना जे पाणी शिल्लक राहते, ते फेकून देण्याऐवजी त्याचा वापर केला पाहिजे.

खास आहाराची गरज

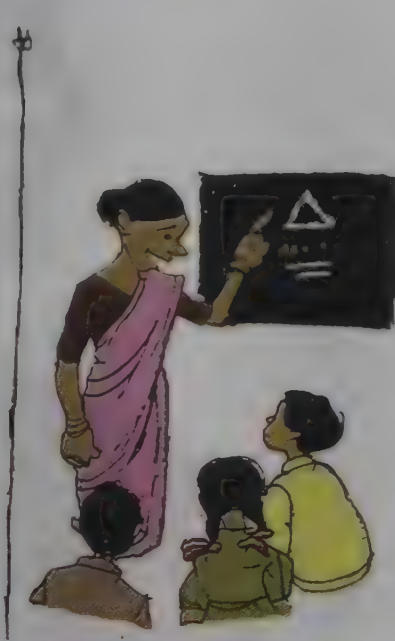
लहान मुलं, शाळेत जाण्याच्या वयातील मुलं आणि स्त्रियांना आहाराची खास गरज असते.

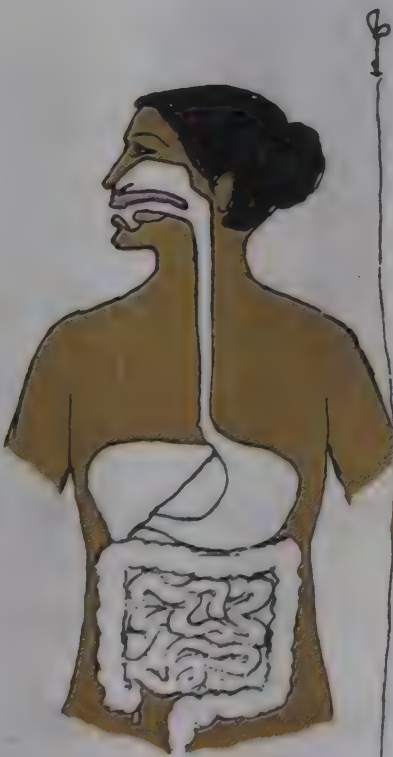
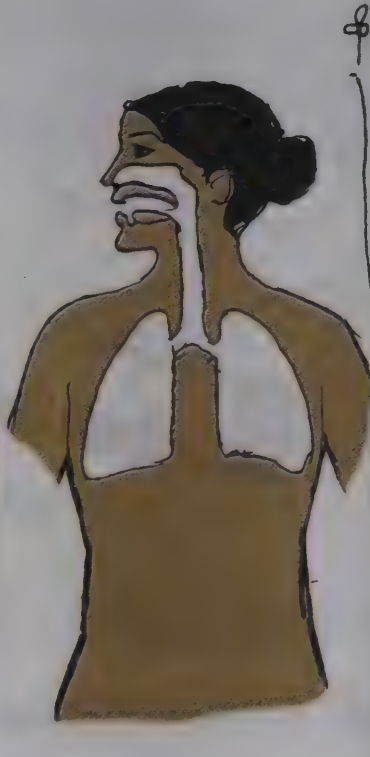
गरोदर आणि बाळांना दूध पाजणाऱ्या स्त्रियांना खास करून पोषक अन्न मिळायला पाहिजे.

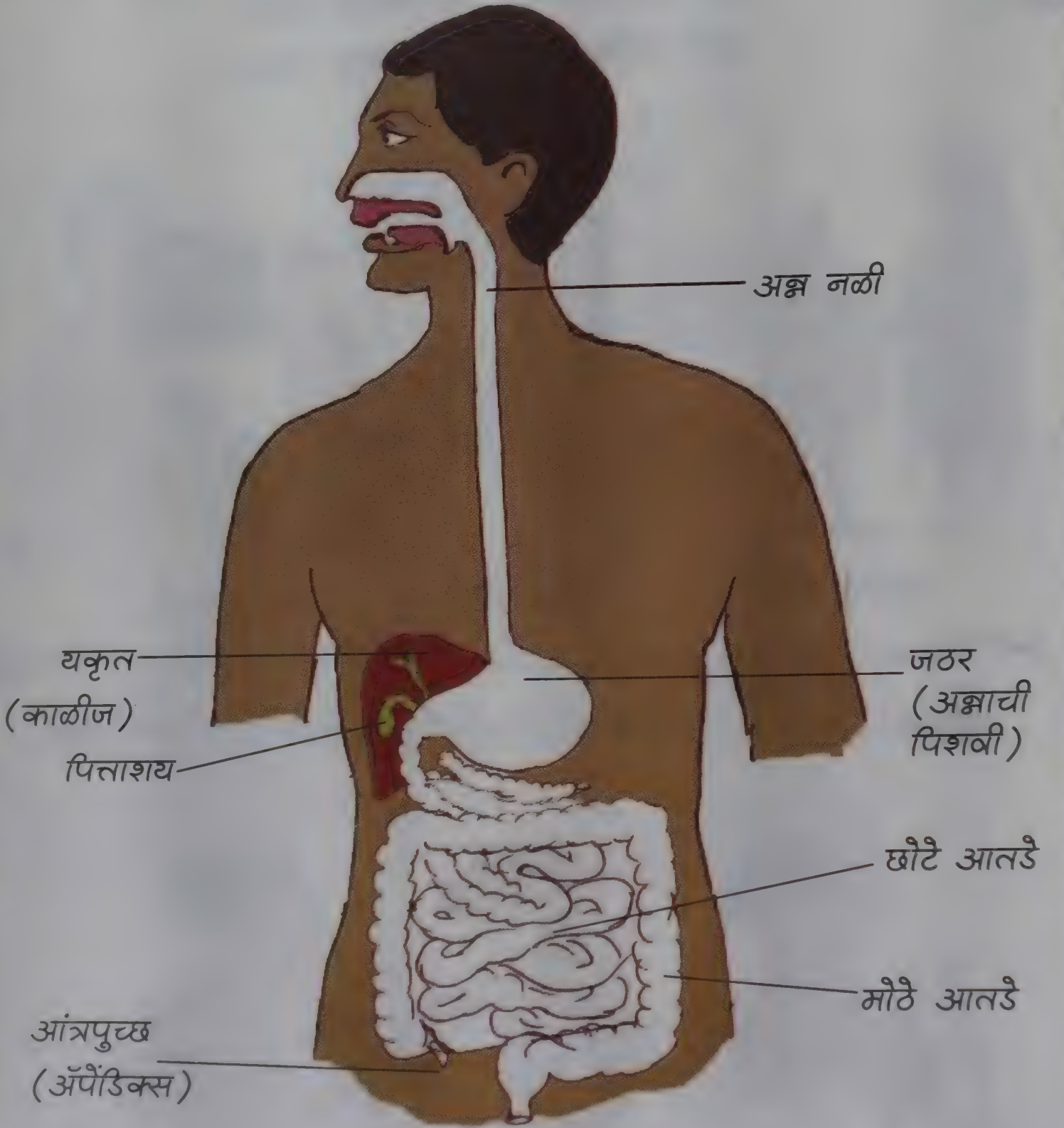
लक्षात ठेवण्यासाठी-

बाजारात विकले जाणारे तयार पदार्थ उदाहरणार्थ- थंड पेय (कोल्ड ड्रिंक्स), तळलेले पदार्थ, गोड गोळ्या वगैरे आरोग्यासाठी चांगले नसतात. यावर पैसे खर्च करू नये.

७. आपल्या शरीराची रचना

जशी सरकारची वेगवेगळी खाती
तशा शरीराच्या वेगवेगळ्या संस्था

पोलीस खाते आरोग्य खाते शिक्षण खाते

उदाहरण म्हणून आपण काही संस्थांची तोंड-ओळख करून घेऊया.

पचनसंस्था श्वसनसंस्था जननसंस्था

पचनसंस्था

आपली पचनसंस्था खालील कामे करते -

अन्नाचे पचन करणे, पचलेला अन्नरस रक्तात शोषून घेणे,

उरलेला चोथा संडासमार्गे बाहेर टाकून देणे.

श्वसनसंस्था

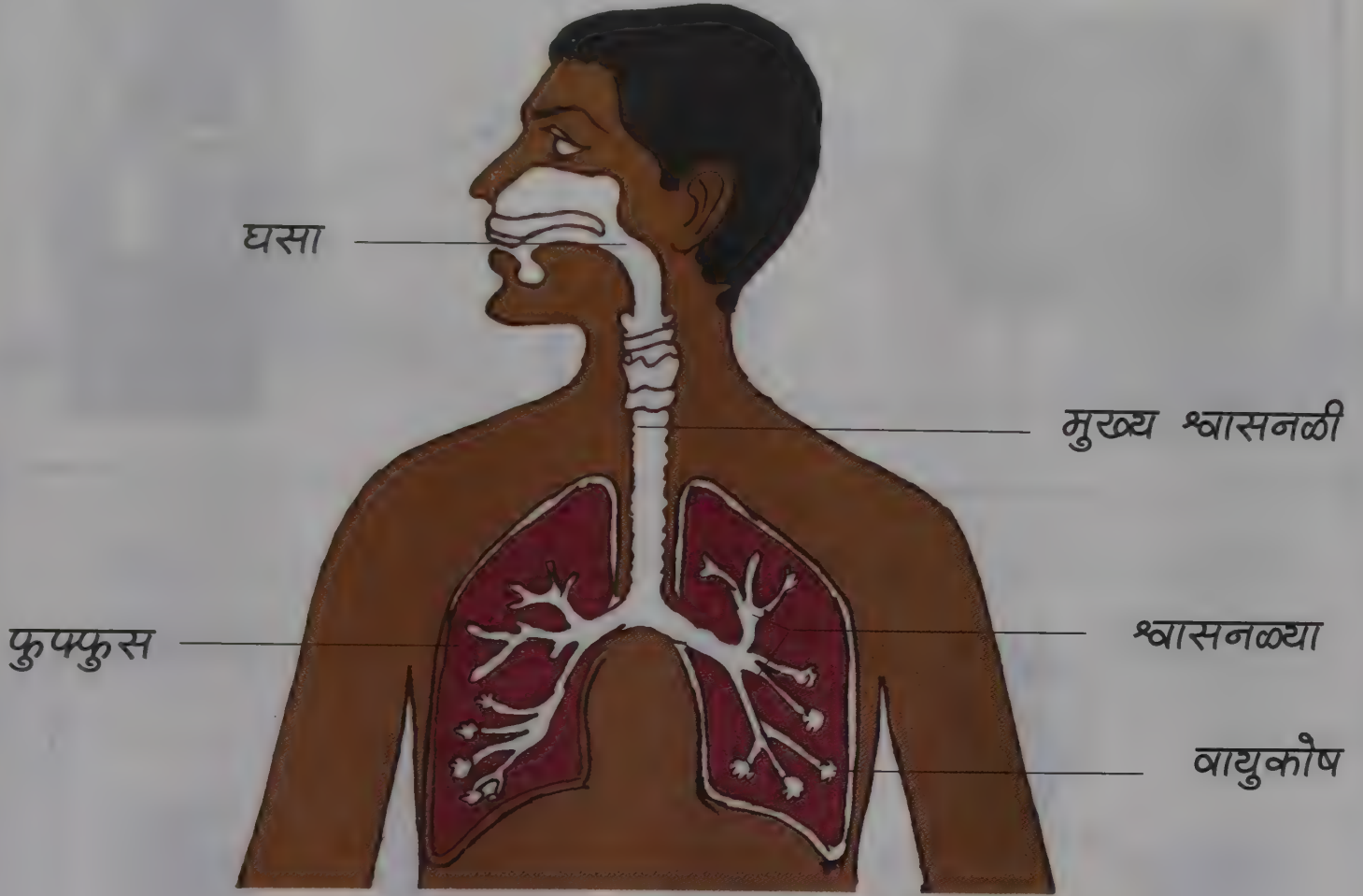
नाक, घसा, श्वासनळी, श्वासनलिका, फुफ्फुस हे श्वसन संस्थेचे अवयव आहेत.

घसा

मुख्य श्वासनळी

फुफ्फुस

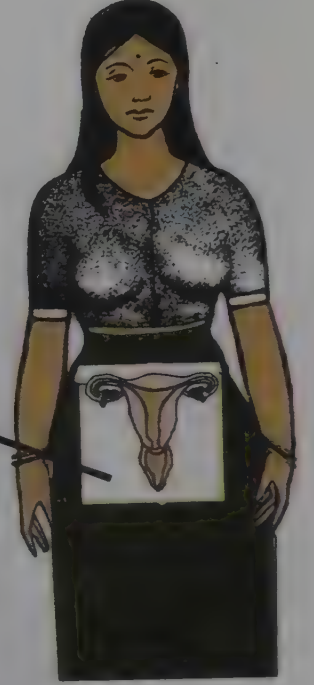
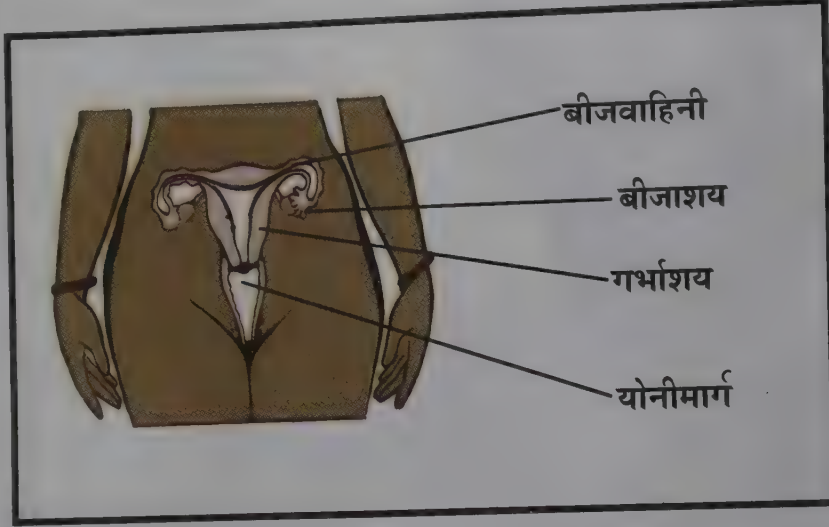
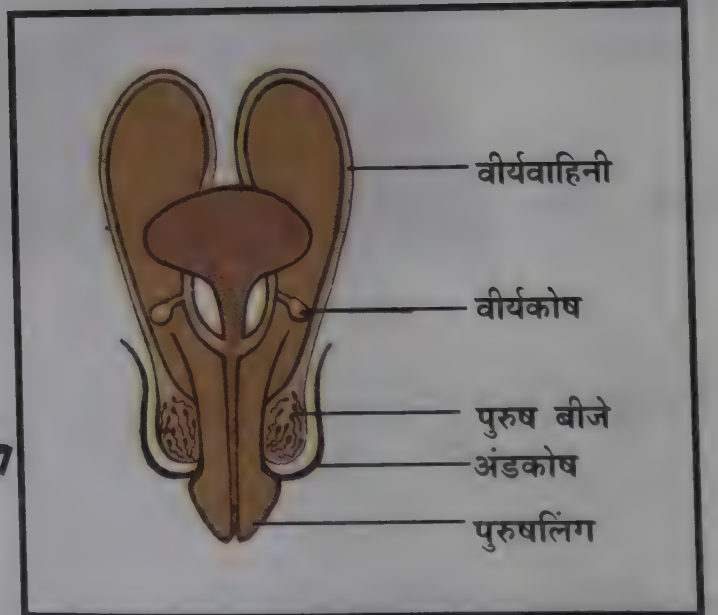
श्वासनळ्या

वायुकोष

आपली श्वसनसंस्था खालील कामे करते -

हवा आत घेणे, त्या हवेने फुफ्फुसांत रक्त शुद्ध करणे व अशुद्ध हवा बाहेर सोडणे.

जनन संस्था (जनन म्हणजे जन्म)

स्त्री व पुरुष यांच्यातील जननसंस्था वेगवेगळी असते.

स्त्री जनन संस्था

पुरुष जनन संस्था

बाळाला जन्म देण्याचे काम जनन-संस्थेमार्फत केले जाते.

८. स्त्रियांचे खास आरोग्य-प्रश्न

आपल्या समाजात पुरुषाच्या तुलनेत स्त्रियांना कमी महत्त्व दिले जाते. यामुळे त्यांच्या आरोग्याच्या प्रश्नांकडे गंभीरपणे पाहिले जात नाही. स्त्रियांच्या आरोग्यासंबंधित असलेले काही मुद्दे आशाने लक्षात ठेवले पाहिजे, त्याआधारे आशा आपल्या गावातील स्त्रियांचे आरोग्य सुधारण्यासाठी मदत करू शकतात.

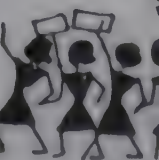
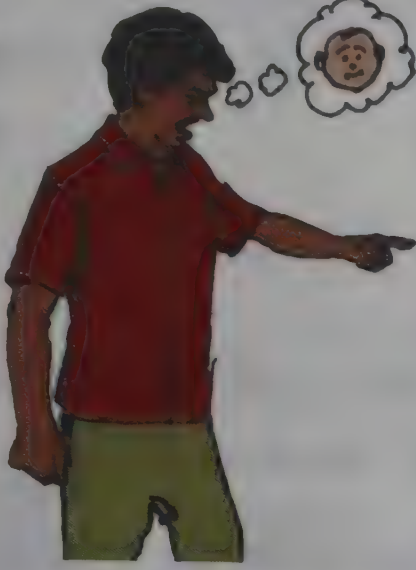
स्त्रिया घरात आणि बाहेर, दोन्हीकडे काम करतात. मुलांना जन्म देणे याचबरोबर त्यांना सांभाळण्याची जबाबदारी जास्त करून स्त्रियाच घेतात.

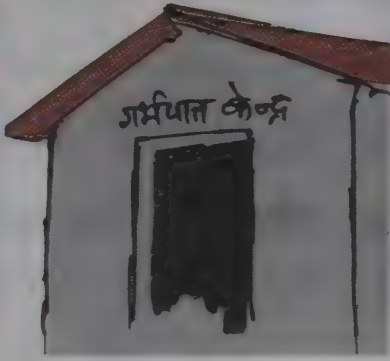
जास्त गरज असूनही बहुतेक वेळा स्त्रियांना कमी जेवण मिळते त्यामुळे त्यांच्या आरोग्यावर/तब्येतीवर वाईट परिणाम होतो.

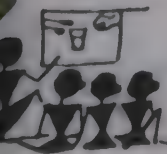
नवरा आणि घरातील दुसऱ्या व्यक्तींकडून स्त्रियांना मारहाण आणि मानसिक त्रास, दारु पिऊन नवऱ्याकडून मारहाण, अत्याचार

जास्त कामाच्या ताणामुळे शरीरावर परिणाम

चुलीच्या सततच्या धुरामुळे होणारा श्वासाचा आजार

स्त्रियांसाठी आंघोळीची नीट जागा व संडासची व्यवस्था या साध्या गरजा पूर्ण होत नाही.

मूल होत नाही
म्हणून दोष देणे.

मुली होतात आणि मुलगा होत नाही
म्हणून दोष देणे.

नको असलेले
गरोदरपण.

स्त्रियांना होणाऱ्या मानसिक
आजारांवर लक्ष न देणे.

आशाची जबाबदारी व कामं

कुटुंब आणि गाव या संबंधित निर्णय घेतांना स्त्रियांना सहभागी करुन घेणे.

सकस जेवण आणि पुरेसा आराम स्त्रियांनाही मिळण्यासाठी प्रयत्न करणे.

मुलीला मुलासमान प्रेम व काळजी मिळण्यासाठी प्रयत्न करणे.

घरातील काम आणि मुलांना सांभाळण्यात पुरुषांचा सहभाग मिळण्यासाठी त्यांच्याशी संवाद करणे.

मुलींना शिक्षणासाठी आणि उच्च शिक्षणासाठी प्रेरित करणे.

स्त्रियांवर होणारा मानसिक व शारीरिक अन्याय थांबवण्यास मदत करणे.

९. गावात बैठक कशी घ्यावी?

गाव बैठकीची तयारी

बैठकीची जागा गावाच्या मध्यभागी व सार्वजनिक असावी.

बैठकीची जागा पाटलाच्या, पुढाऱ्याच्या घरी असेल तर गरिबांचा सहभाग राहत नाही.

स्त्रियांसाठी नीट जागा आहे

स्त्रियांनी चर्चेत भाग घेण्यासाठी स्त्री कार्यकर्ती व चांगले वातावरण हवे.

स्त्रियांसाठी नीट जागा नाही

बैठकीची जागा स्त्रियांच्या सोयीची असायला पाहिजे.

गावात बैठक कशी घ्यावी?

बैठक कशी असावी?

बैठकीत बचत गट, तरुण मंडळ, इ.च्या प्रतिनिधींचा सहभाग असावा.

बैठक कशी नसावी?

सगळ्यांचा बैठकीत सहभाग नसेल तर
निर्णय व अंमलबजावणी दोन्हीत बिघाड होतो.

गावात / गटाची बैठक कशी घ्यावी?

सगळ्यांच्या सूचना नोंदवाव्यात.

मागच्या मीटिंगमधील निर्णयांचा आढावा घ्यावा.
बैठकीत काय ठरलं हे शेवटी स्पष्ट करावं.

१०. आरोग्य सेवांबद्दलची माहिती

गावात आरोग्य सेवा देणाऱ्या व्यक्ती

अंगणवाडी ताई

अंगणवाडी ताईंनी नियमितपणे मुलांचे वजन व उंचीची तपासणी केली पाहिजे व खाऊ दिला पाहिजे.

नर्सबाई
(ए.एन.एम.)

गरोदर स्त्रियांना भेटून त्यांना लोहाच्या गोळ्या, धनुर्वात विरोधी इंजेक्शन दिले पाहिजे, सकस आहाराबाबत सल्ला दिला पाहिजे.

आरोग्य सेवक
(एम्.पी.डब्ल्यू.)

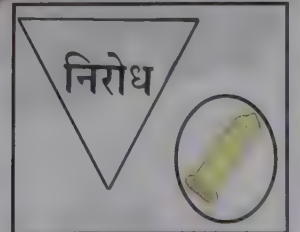
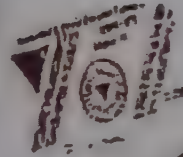
क्षयरोग, हिवताप, कुष्ठरोग याबद्दल रक्त, थुंकी इ. तपासणी व उपचारांसाठी पाठपुरावा.

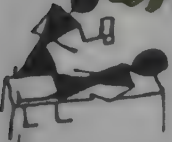
उपकेंद्रात या सेवा हमखास मिळायला हव्या

स्त्री आरोग्य सेविकेतर्फे
साध्या आजारांवर उपचार

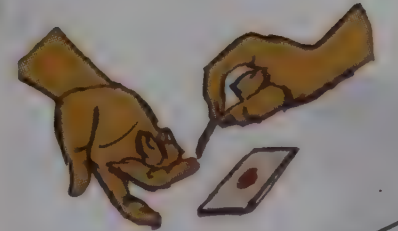
आठवड्यातून एकदा डॉक्टरांची
भेट, तपासणी व उपचार

लसीकरण

गरोदर बायांची तपासणी

कुटुंब नियोजनाच्या
साधनांचे मोफत
वाटप

प्राथमिक आरोग्य केंद्रात या सेवा हमखास मिळायला हव्या

रोज सकाळ-संध्याकाळ डॉक्टरांकडून तपासणी व उपचार. ४-६ रुग्णांना दाखल करण्याची सोय

साप चावणे, अपघात इ. साठी २४ तास उपचार

गरोदर बायांची तपासणी व २४ तास सामान्य बाळंतपणाची सोय व बाळांचे लसीकरण

गळू मधील पू काढणे या सारख्या लहान शस्त्रक्रिया करण्याची सोय

हिवताप निवारण, क्षयरोग व कुष्ठरोग निर्मूलन यासारख्या राष्ट्रीय कार्यक्रमामार्फत तपासणी व उपचार

रक्त, लघवी, थुंकी तपासणीची सोय

११. अंगणवाडी

अंगणवाडीत ६ वर्षांखालील मुलांसाठी आणि स्त्रियांसाठी खाली दिलेल्या सेवा मिळायला पाहिजेत. या सेवा सर्वांना मिळतील यासाठी आशा, अंगणवाडी सेविकेला मदत करु शकते.

अंगणवाडी सेविकेची कामे

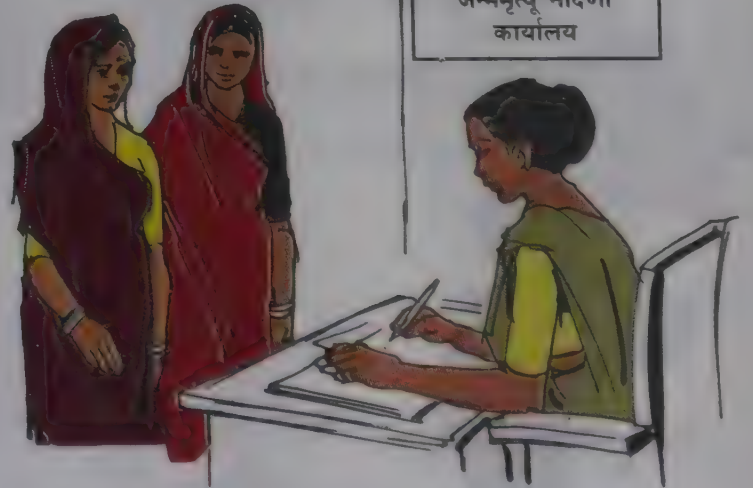
मुलांना रोज सकस अन्न देणे. मुलांना शाळेत जाण्याआधीचे शिक्षण द्यायला मदत करणे.

मुलांचे नियमित वजन घेऊन याची कार्डवर नोंद करणे. जर मूल कुपोषित असेल किंवा वजन व्यवस्थित वाढत नसेल तर अशा मुलांची खास काळजी घेणे.

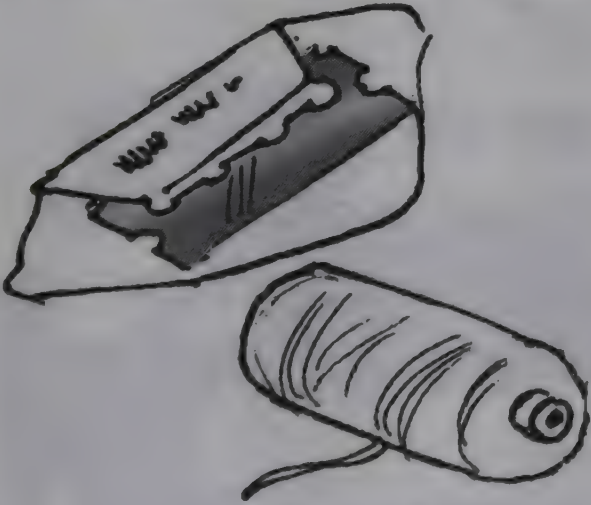
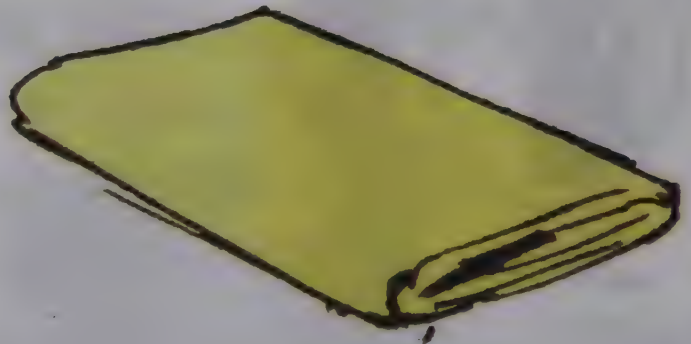
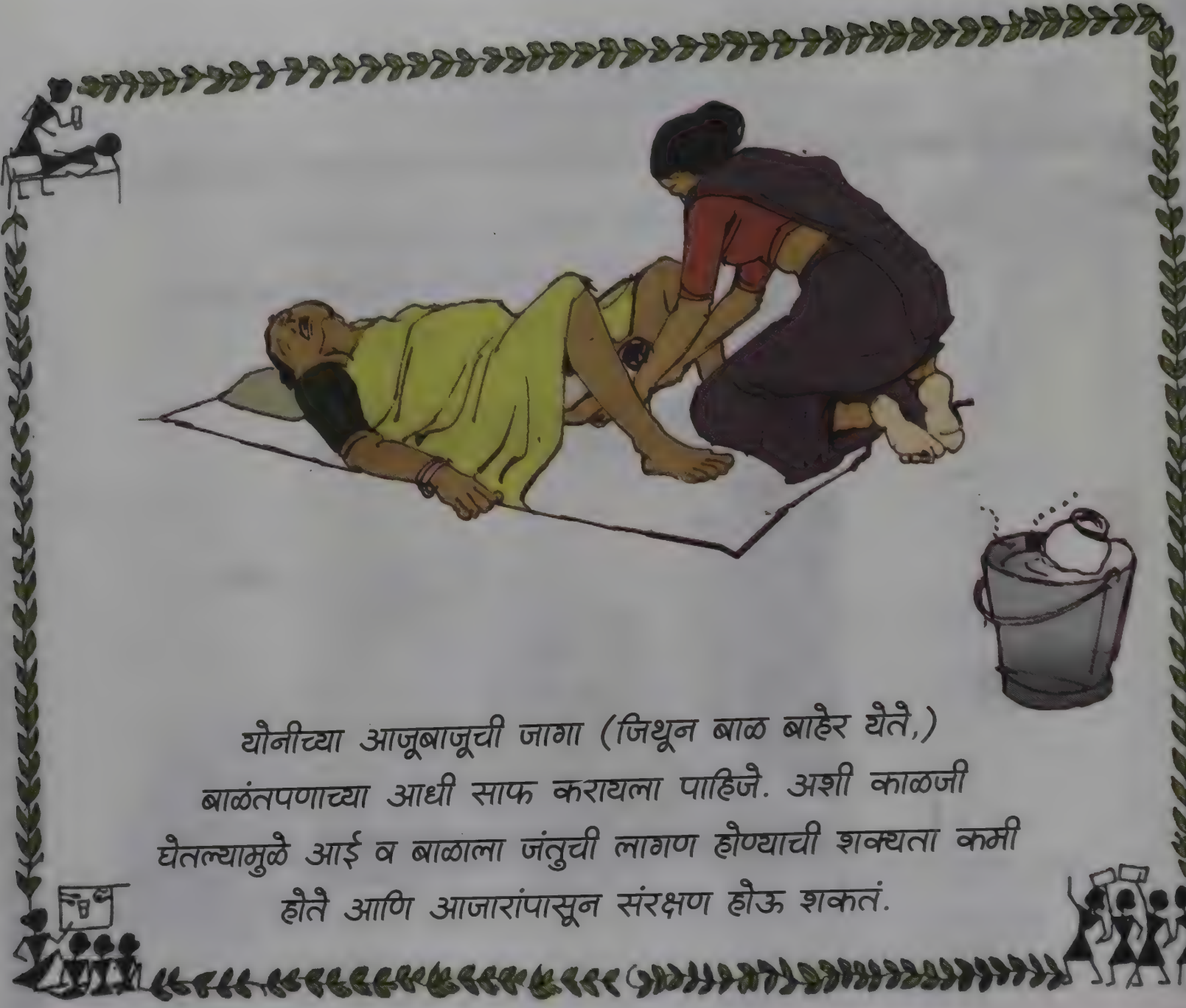
लसीकरणात मदत करणे.
आजारी मुलांसंबंधित योग्य
सल्ला देऊन उपचारासाठी
संदर्भ सेवेकडे पाठवणे.

जेवण तयार करण्यात मदत, मुलांना
जेवण देणे आणि स्त्री आरोग्याबद्दल
स्त्रियांना माहिती देणे.

गरोदर स्त्रियांना पूरक अन्न
देणे. सकस आहाराबद्दल
माहिती सांगणे.

जन्म आणि मृत्युच्या नोंदी
ग्रामपंचायतीला कळविणे.

१२. दाई

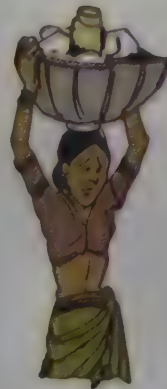
बाळंतपणाच्या वेळी दाई मदतीचे काम करते.
बाळंतपणाच्या वेळी वेगवेगळ्या प्रकारच्या स्वच्छतेची काळजी प्रशिक्षित दाईने घेतली पाहिजे.

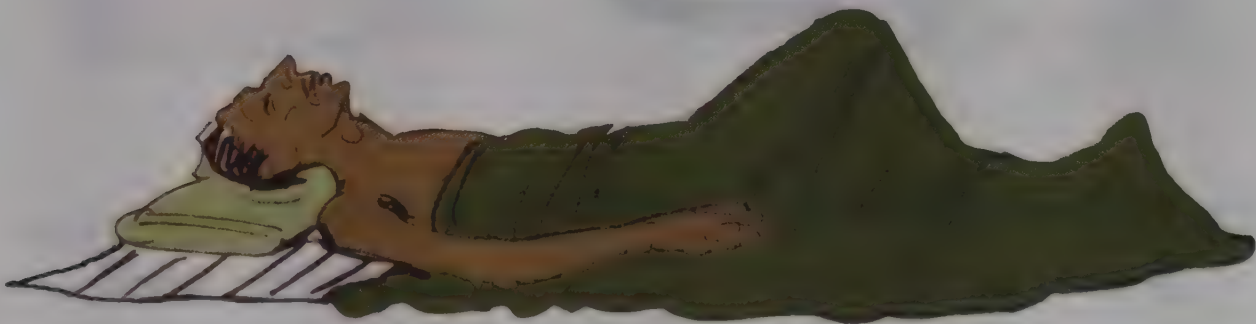
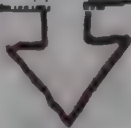
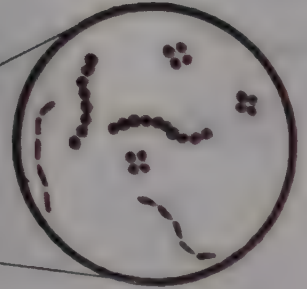
बाळंतपणासाठी स्वच्छ जागा, बाळंतपण करण्याआधी साबण व पाण्याने हात धुतले पाहिजेत.

नाळ कापण्यासाठी स्वच्छ नवीन ब्लेड, नाळ बांधण्यासाठी स्वच्छ/दोरा.

बाळाला गुंडाळण्यासाठी स्वच्छ कपडा.

योनीच्या आजूबाजूची जागा (जिथून बाळ बाहेर येते,) बाळंतपणाच्या आधी साफ करायला पाहिजे. अशी काळजी घेतल्यामुळे आई व बाळाला जंतुची लागण होण्याची शक्यता कमी होते आणि आजारांपासून संरक्षण होऊ शकतं.

आशाची जबाबदारी व कामं

आशा दाईसोबत याप्रकारे काम करू शकते -

- बाळंतपण करतांना दाईला मदत करणे.
- ज्यांना धनुर्वात लस, तपासणी आणि इतर सेवा घ्यायला पाहिजेत अशा गरोदर स्त्रियांची माहिती दाईला विचारून घेणे.
- जन्म झालेल्या बाळांची काळजी घेण्याबद्दल दाईला माहिती देणे आणि मदत करणे.

१३. आजार आणि प्रतिकारशक्ती

दारूसारखे
व्यसन
अपघात
अपुरे
जेवण
अस्वच्छ,
दाटीवाटीची घरे
म्हातारपण

गरीब व कष्टकरी जास्त आजारी का पडतात?
अपुरे जेवण
कामाचा
जास्त बोजा
अस्वच्छ,
दाटीवाटीची घरे
दूर, महागडी
आरोग्यसेवा

जंतू म्हणजे काय?

भिंगाखाली दिसणारी ऊ

'ऊ 'सारखे लहान किडे नीट बघण्यासाठी भिंग लागते.

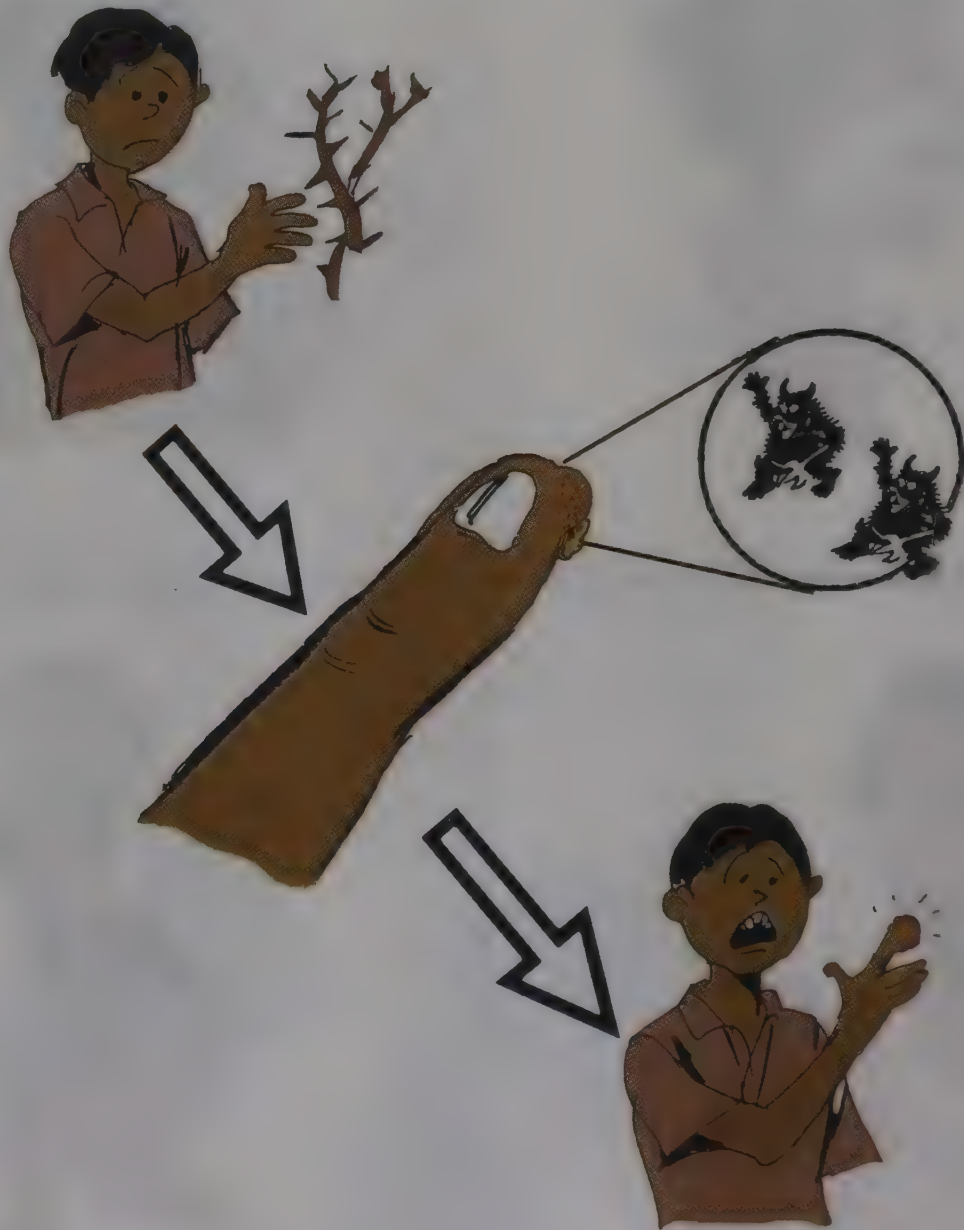
सूक्ष्मदर्शकाखाली दिसणारे जंतू

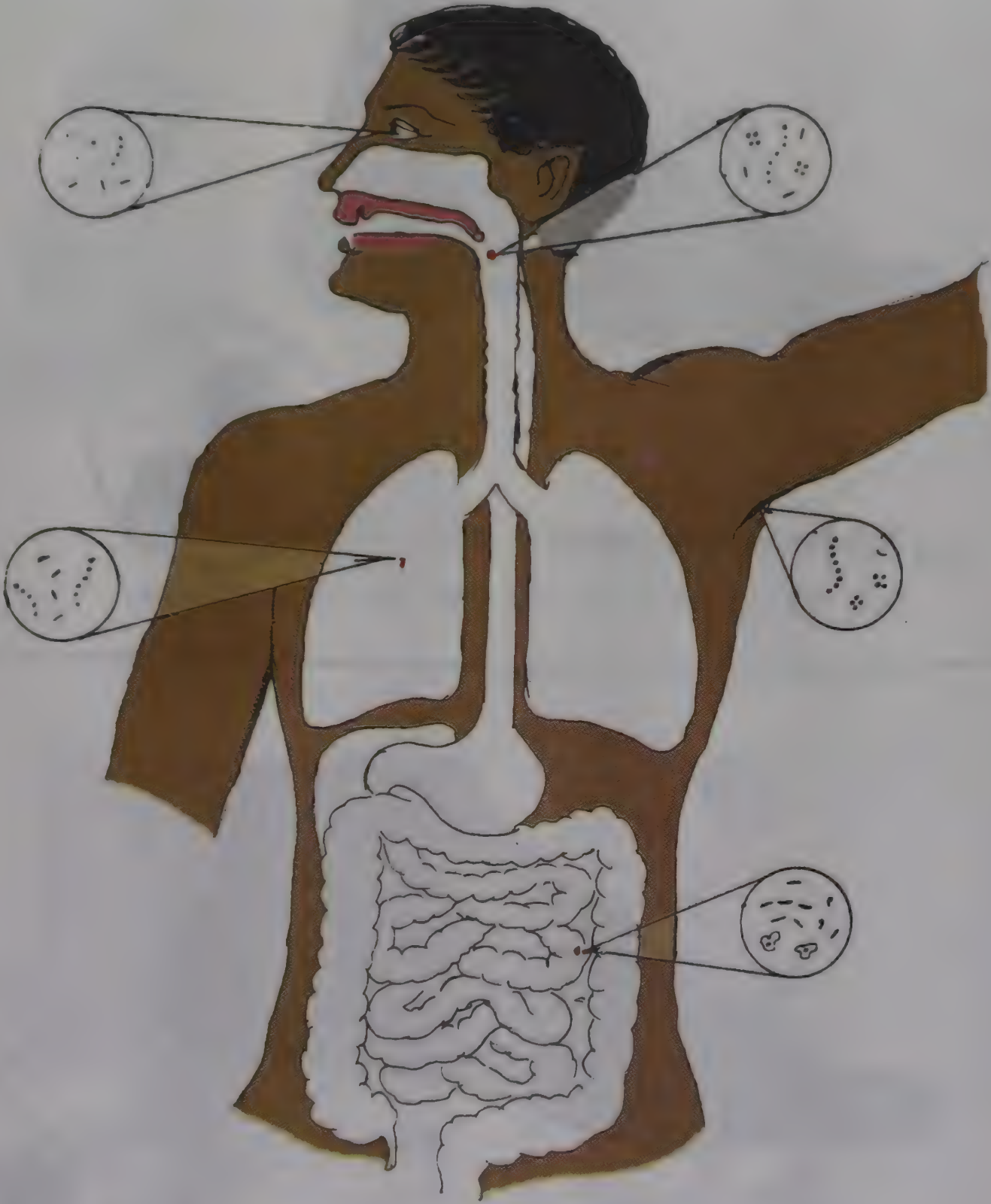
रोग करणारे जंतू म्हणजे फारच लहान जीव.
ते बघायला भिंगापासून बनवलेले खास उपकरण लागते.

जंतू शरीरात कसे शिरतात?

अनेक आजार जंतू शरीरात शिरल्याने होतात.

नाक, तोंड, कातडी इ. निरनिराळ्या वाटांनी जंतू शरीरात शिरतात.

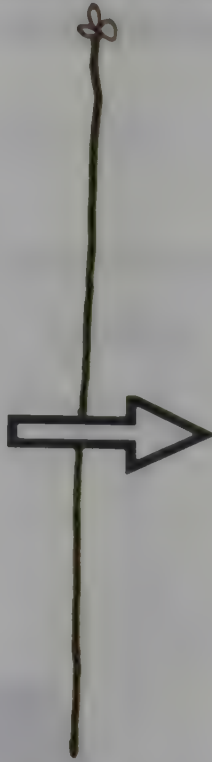
जंतुलागण झाल्यावर काय होते?

जंतुलागण झालेल्या जागी सूज येते, लाली येते, दुखते.

जंतुलागण होण्याच्या नेहमीच्या जागा

जंतुलागण होण्याच्या काही नेहमीच्या जागा -
डोळे, घसा, कातडी, फुफ्फुस, आतडी

जंतू आणि सैनिकपेशी

जंतू बाहेरून शरीरात जातात.

शरीरातील सैनिकपेशी जंतुंना मारायचा प्रयत्न करतात.

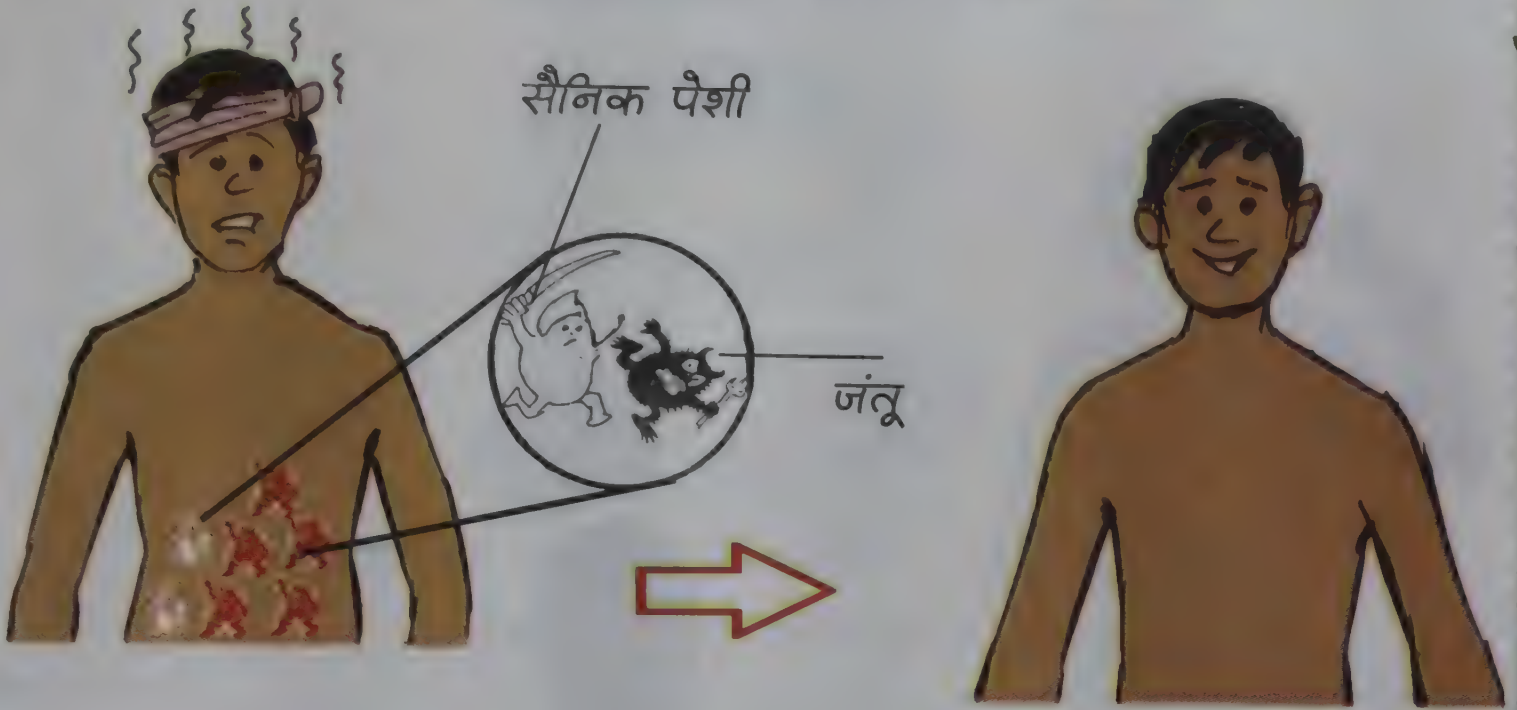
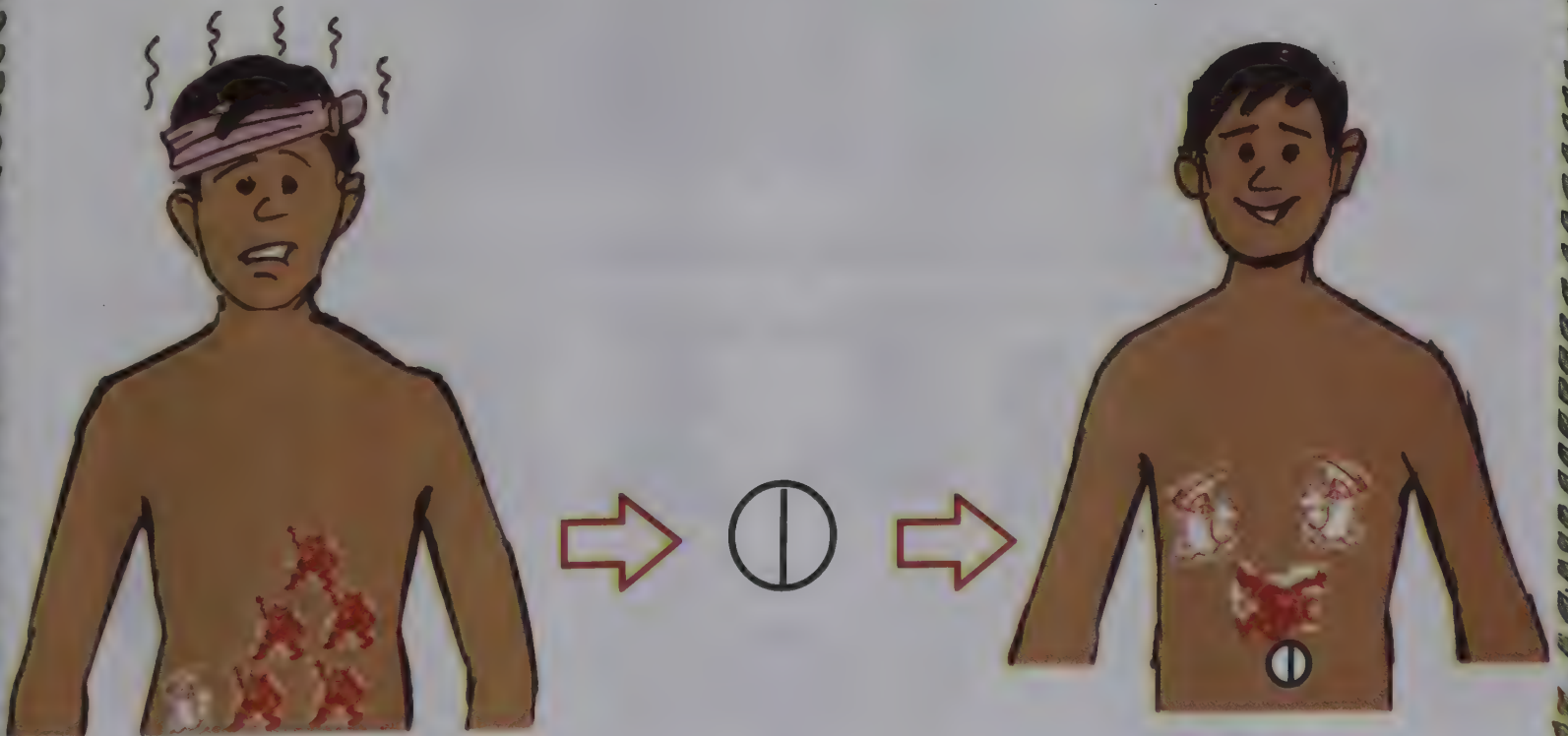
प्रतिकारशक्ती

खाणे - पिणे पुरेसे नसेल तर प्रतिकारशक्ती कमी होते.
त्यामुळे शरीरात थोडे जंतू गेले तरी लगेच आजार होतो.

खाणे - पिणे पुरेसे असेल तर प्रतिकारशक्ती चांगली असते.
त्यामुळे शरीरात थोडे जंतू गेले तर लगेच आजार होत नाही.

१४. उपचार पद्धती

आपल्याकडे आजार बरा करण्यासाठी वेगवेगळ्या उपचार पद्धती आहेत. यामध्ये ॲलोपॅथी, आयुर्वेद, होमिओपॅथी, युनानी इ. चा समावेश होतो.

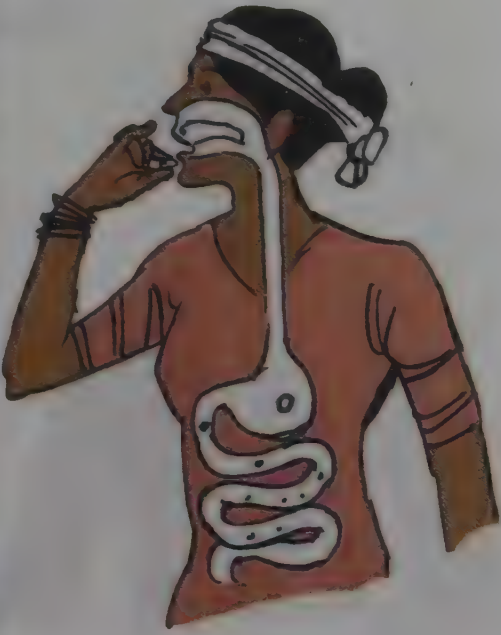
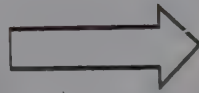
यामध्ये ॲलोपॅथीचा उपयोग जास्त करून केला जातो. ॲलोपॅथीमध्ये वापरल्या जाणाऱ्या औषधांच्या प्रकाराची माहिती घेऊ या.

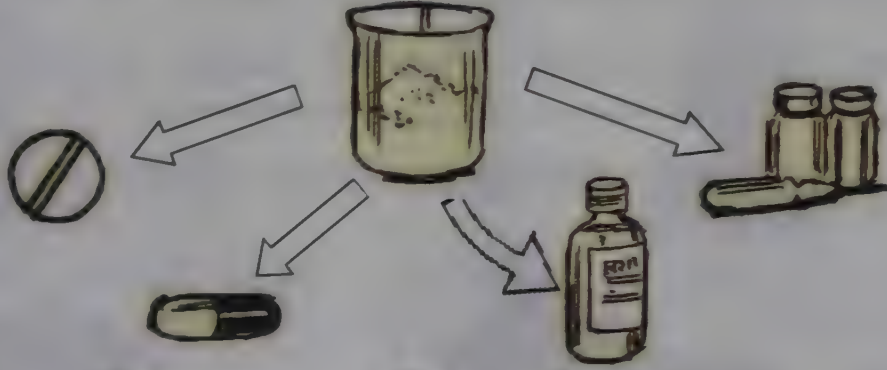
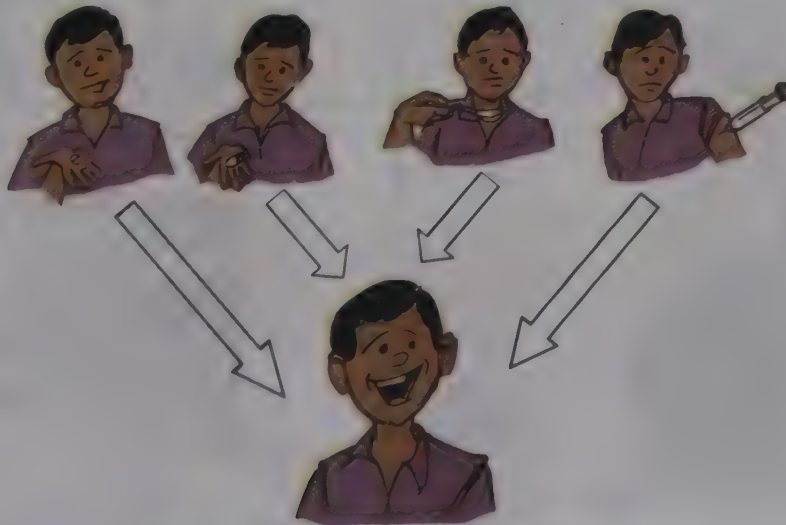
औषधांचे काम- शरीराला मदत करणे

साध्या आजारात सहसा शरीरच रोगजतुंवर विजय मिळवते.

शरीराची प्रतिकार शक्ती कमी पडते तेव्हा औषधे घेतल्यास आजार बरा व्हायला मदत होते.

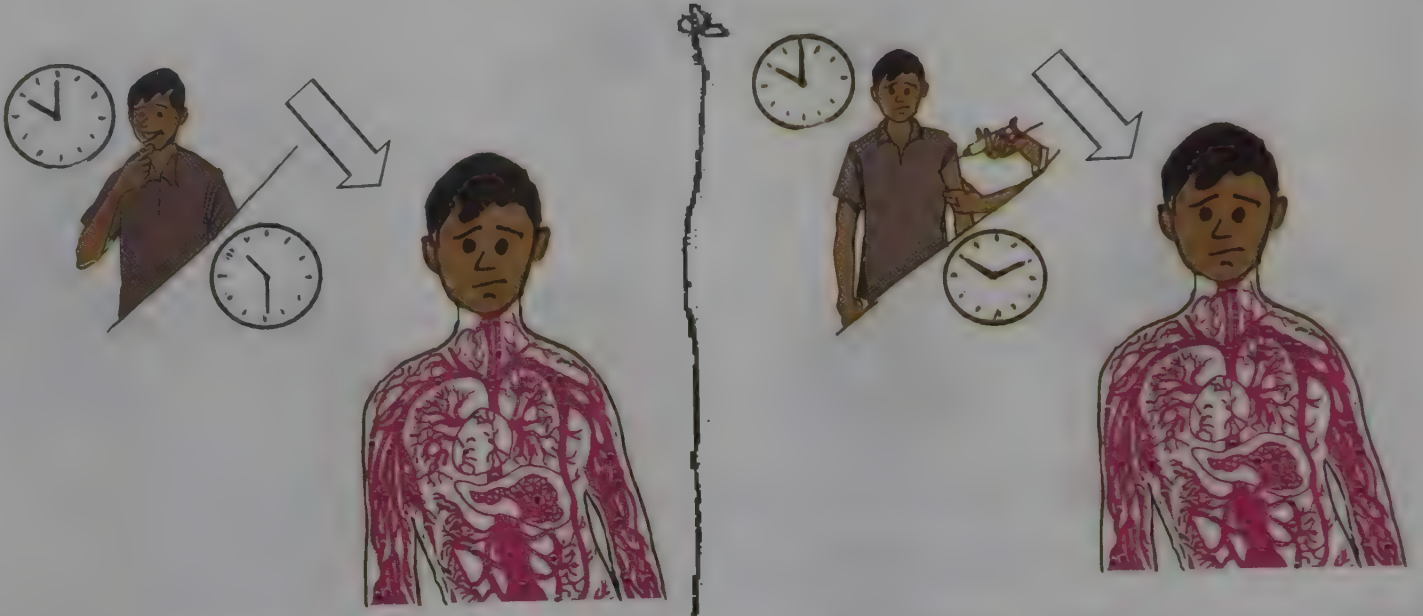
तोंडावाटे घेतलेले औषध कुठे जाते?

औषध जठर/आतडे
यातून रक्तात शोषले जाते.

रक्तातून ते सर्व
शरीरभर पसरते.

जिथे आजार असेल
तिथे ते काम करते.

औषधांची वेगवेगळी रूपे;
पण परिणाम सारखाच

गव्हापासून जसे चपाती, बिस्किट, पाव, शिरा इ.
वेगवेगळे दिसणारे पदार्थ बनवतात...

... त्याप्रमाणे मूळ औषधापासून अनेकदा गोळी, कॅप्सूल, पातळ औषध,
इंजेक्शन अशी औषधांची वेगवेगळी रूपे बनवतात.

या वेगवेगळया रूपातील औषधांचा परिणाम सारखाच असतो
कारण मुळात या सर्व रूपांमध्ये औषध तेच असते.

इंजेक्शनचे वेगळेपण कोणते?
गरज केव्हा?

गोळी रक्तात अर्ध्या-एक तासात भिनते तर इंजेक्शन ५-१० मिनिटात भिनते. दोघांमध्ये एवढाच फरक असतो.

इंजेक्शनची खरोखरच गरज केव्हा असते?

माणूस बेशुध्द असेल तर

सतत उलटी होत असेल तर

पोटात फार कळ मारत असेल तर

पेनिसिलिन, स्ट्रेप्टोमायसिन आणि लसी सारखे औषध

साध्या आजारात इंजेक्शनपेक्षा गोळी बरी

साध्या आजारात इंजेक्शन इतकीच गोळी गुणकारी असते.

गोळी स्वस्त असते

इंजेक्शन वीस पट महाग पडते

गोळीमुळे त्रास नाही, धोकाही कमी

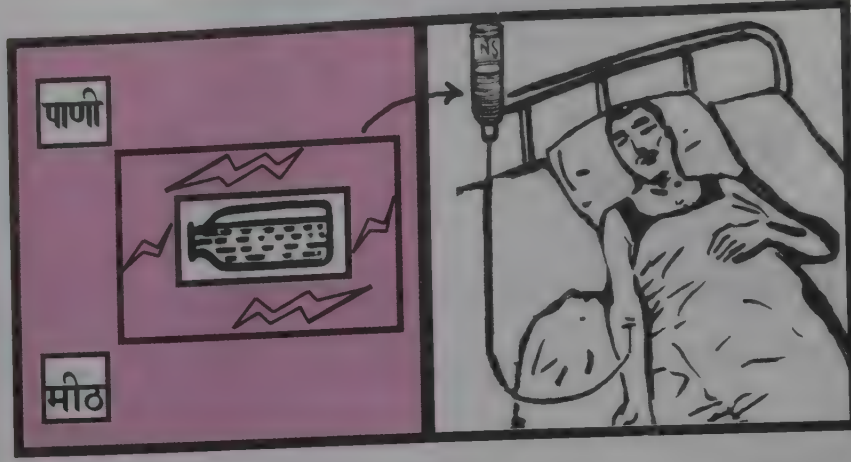
इंजेक्शनमुळे त्रास, धोका जास्तअसतो

पेशंट स्वतः गोळी घेऊ शकतो

इंजेक्शनसाठी डॉक्टरकडे जावे लागते

साध्या आजारात इंजेक्शन घेऊ नये, देऊ नये.

सलाईन

सलाईन म्हणजे मिठाचे पाणी!

काही आजारांमध्ये पाणी पिता येत नाही किंवा तोंडावाटे पाणी पुरत नाही. अशावेळी थेट रक्तातून पाणी द्यावे लागते. रक्तामध्ये मीठासारखे क्षार असतात. त्यामुळे थेट रक्तातून पाणी देतांना त्यात मीठ वा इतर क्षार घालतात. या निर्जंतुक खारट पाण्याला सलाईन म्हणतात.

डॉक्टरला सलाईनची बाटली २५ रुपयाला मिळते;
डॉक्टर ती लावायला साधारण १००-१५० रुपये घेतात.

गरज नसतांना सलाईन घेऊ नये; सलाईनने ताकद येत नाही !

सलाईनने शरीराला ताकद मिळत नाही, फक्त मीठ-पाणी मिळते. आजारी माणूस तोंडावाटे खाऊ-पिऊ शकत असेल तर त्याला सलाईनची सहसा गरज नसते.

औषधाचा गुण व अवगुण

औषधाला गुण, अवगुण दोन्ही असतात.
काही जणांना औषधांच्या गुणासोबत त्याचा त्रासही होतो.
उदाहरण म्हणजे- काही जणांना औषधामुळे जळजळते.

१५. घरगुती उपचार

अनेक झाडपाल्याची औषधे गुणकारी असतात. ती गावातच मिळतात, त्यांच्या माहितीची असतात व त्यांना खर्च येत नाही.

ज्या झाडपाल्याच्या औषधांचा अनेकांना गुण येतो, अशी औषधे चर्चा करून निवडली पाहिजेत.

निवडक, गुणकारी अशी औषधी झाडे-झुडपे आपण वाढवायला व वापरायला हवी.

झाडपाल्याच्या औषधांचा अभ्यास चालू ठेवला पाहिजे.

कडूनिंब

इतर नावे- निंबो, निंब, निंबडा

औषध करण्यासाठी वापरायचा भाग

पाला (पाने)

कोणत्या त्रासावर वापरावे?

न भरून येणारी जखम.

कातडीच्या आजारात अंगावर आलेले फोड, खाज, खरूज इ.

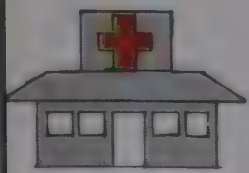
कडुनिंब तेल बनवण्याची व वापरण्याची पद्धत

ओली (ताजी) पाने ठेचून त्याचा रस काढवा. जितका रस असेल त्याच्या चारपट तिळाचे तेल (अथवा गोडेतेल) त्यात मिसळावे.

हे मिश्रण रस पूर्ण आटून फक्त तेल उरेपर्यंत उकळावे.
या तेलात कागद भिजवून जाळल्यास तडतड न करता जळतो.
मात्र थोडेही पाणी / रस उरल्यास जळताना तडतडतो.

तेल कसे वापरावे

जखमेवर तेल लावून पट्टी बांधणे,
फोडावर दिवसातून तीनदा तेल लावणे - ७ दिवस

विशेष सूचना

५ ते ७ दिवसात आजार कमी न झाल्यास अगर वाढल्यास ताबडतोब डॉक्टरांना दाखवावे.

पाल्याचा आणखी उपयोग-

- निंबाचा पाला घरात जाळल्यास डास होत नाहीत.
- पाण्यात उकळून त्या पाण्याने जखम धुवावी.
- आंघोळीच्या गरम पाण्यात ही पाने टाकून आंघोळ करावी.

कोरफड

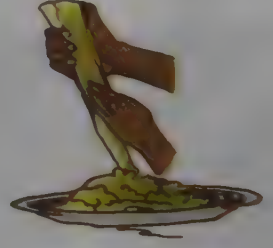
औषध करण्यासाठी वापरायचा भाग

इतर नावे- डैटकी, कुमारी, कोरफड

पाने

कोणत्या त्रासावर वापरावे?

पाळीच्या वेळी कंबर, पोट दुखून अंगावर खूप कमी जाणे.

काळा बोळ बनवण्याची व वापरण्याची पद्धत

पान चिरून आतील गर काढून घ्यावा.

हा गर कल्हई लावलेल्या पितळी भांड्यात आचेवर करपेपर्यंत भाजावा.

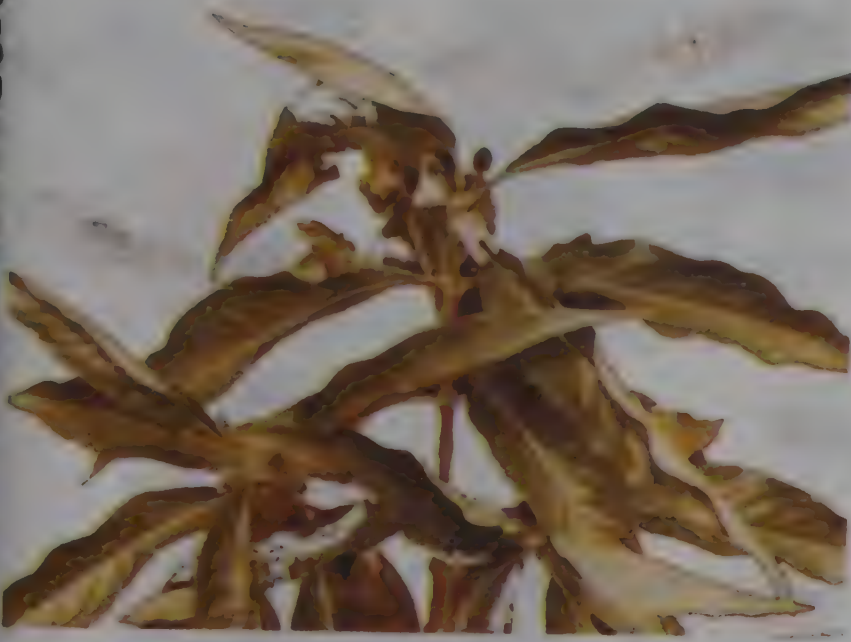
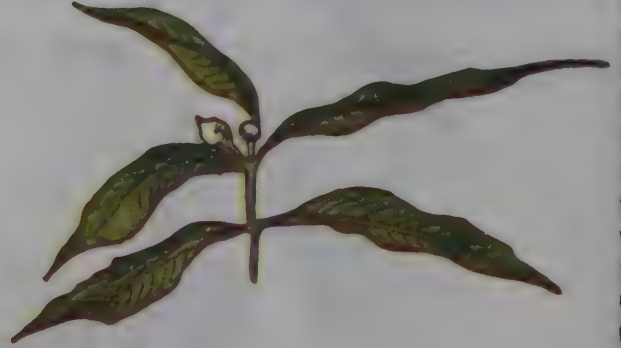
नंतर विस्तवावरून काढून गरम असतानाच वाटाण्याएवढ्या गोळ्या कराव्यात.
(करपलेला काळा गर म्हणजेच काळा बोळ)

गोळ्या कशा घ्याव्यात?

२ गोळ्या पाण्याबरोबर मासिक पाळीच्या अगोदर
७ दिवस सकाळ-संध्याकाळ २ वेळा पाळी येईपर्यंत
असे ३ महिने व त्यानंतर गरजेप्रमाणे.

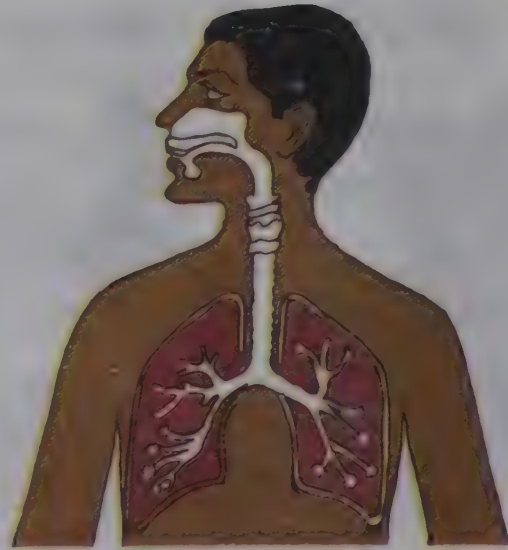
विशेष सूचना

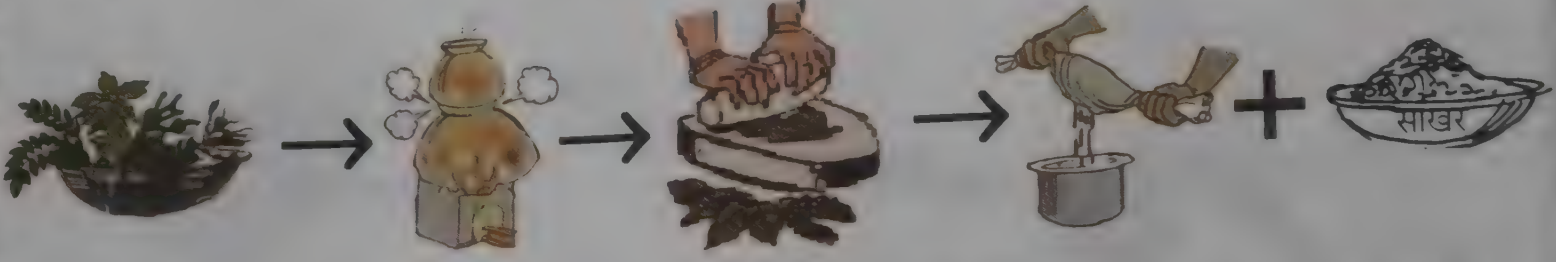
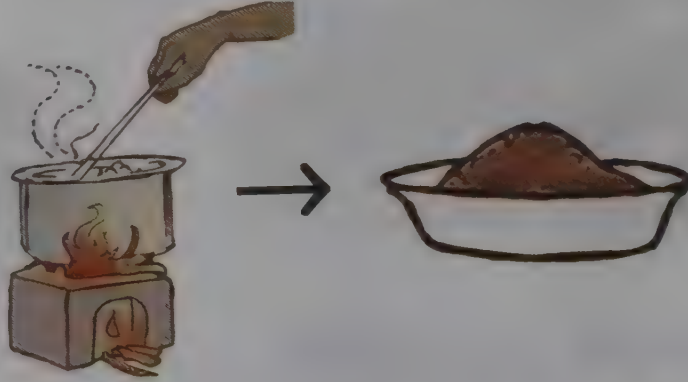
काळ्याबोळामुळे काळी संडास, संडासातून रक्त जाणे यासारखे त्रास तसेच गर्भपातही होऊ शकतो. काहीही त्रास जाणवल्यास गोळी घेणे बंद करावे आणि गरोदर बाईला चुकुनही ही गोळी देऊ नये.

अडुळसा

औषध करण्यासाठी
वापरायचा भाग

इतर नावे- आटदुसों, वासा, वासक

पाने

कोणत्या त्रासावर वापरावे?

कफ पडणारा ओला खोकला

श्वासनळी सूज

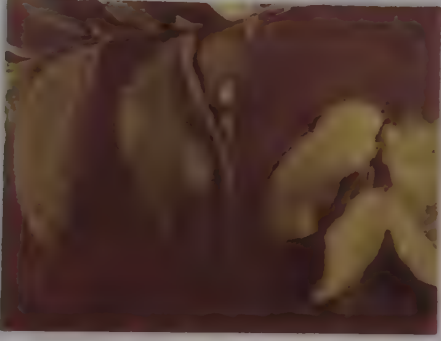
अडुळसा चूर्ण बनवण्याची व वापरण्याची पद्धत

अडुळशाची पाने वाफवून ठेचावी, त्यातून रस काढावा. रसात चारपट साखर घालून उकळावा. साखर कमी झाल्यास औषध कडू होते, जास्त झाल्यास करपते.

मिश्रण सतत हलवत रहावे त्याचा रंग तांबूस, तपकिरी झाला व ढवळायला खूप जड जाऊ लागले की विस्तव बंद करून जोरात ढवळावे. थोड्याच वेळात तांबूस-तपकिरी पावडर तयार होते.

चूर्ण कसे घ्यावे - दिवसातून तीनदा, मधातून/पाण्याबरोबर ५-७ दिवस

मोठा माणूस (१२ वर्षांपुढे)	मोठे मूल (८ ते १२ वर्ष)	मध्यम मूल (४ ते ७ वर्ष)	लहान मूल (१ ते ३ वर्ष)
दीड-दीड चमचा	एक-एक चमचा	अर्धा-अर्धा चमचा	पाव-पाव चमचा

विशेष सूचना

खूप जास्त प्रमाणात अडुळसा घेतल्यास उलटी (वांती) होण्याची शक्यता असते.

कुडा

इतर नावे- दुदकूवडों, कुटज, दुधकुडा

औषध करण्यासाठी वापरायचा भाग

साल

कोणत्या त्रासावर वापरावे?

अमीबा आतडीसूज.

चिकट संडास व पोटदुखी.

कुडा गोळी बनवण्याची व वापरण्याची पद्धत

साल कुटून अगदी बारीक पावडर तयार करावी.

जितकी पावडर असेल त्याच्या तिप्पट गूळ घ्यावा. तो ठेचून आगीवर ठेवावा व पातळ होत जाईल तसेतसे हळूहळू सालीची पावडर त्यात टाकत पुरेसे घट्ट / चिकट होईपर्यंत ढवळावे. जितकी पावडर असेल त्याच्या दुप्पट गूळ मिसळून गोळ्या कराव्यात.

गोळी कशी घ्यावी?

दिवसातून दोन वेळा ७ दिवस
तसेच गरजेप्रमाणे ३ महिने.

मोठा माणूस (१२ वर्षापुढे)	मोठे मूल (७ वर्ष पूर्ण ते १२ वर्ष)	लहान मूल (१ ते ३ वर्ष)
दोन-दोन गोळ्या	एक-एक गोळी	अर्धी-अर्धी गोळी
●●	●	◖

आवळा

औषध करण्यासाठी
वापरायचा भाग

आवळ्याचे फळ
(पिकलेला आवळा)

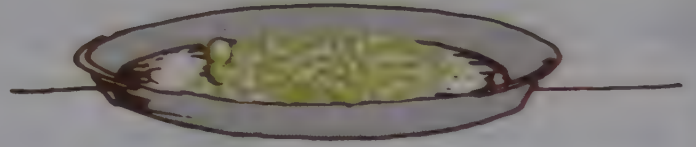
इतर नावे- आवली, आमलकी, आवळा

कोणत्या त्रासावर वापरावे?

अपचन, पोटफुगी

मळमळ

आवळा सुपारी बनवण्याची व वापरण्याची पद्धत

आवळ्याचे सुपारी प्रमाणे तुकडे करून
त्यावर चवीपुरते मीठ व लिंबू टाकून ते
आवळ्याचे तुकडे कडक उन्हात सुकवावेत.

आवळ्याचे तुकडे कसे घ्यावेत?

मोठा माणूस (१२ वर्षापुढे)	मूल
दहा तुकडे	पाच तुकडे

निर्गुडी

इतर नावे- *निरगुडी, निरगुंडी, निर्गुडी*

औषध करण्यासाठी वापरायचा भाग

पाला (पाने)

कोणत्या त्रासावर वापरावे?

सांधेदुखी

निर्गुंडी तेल बनवण्याची व वापरण्याची पद्धत

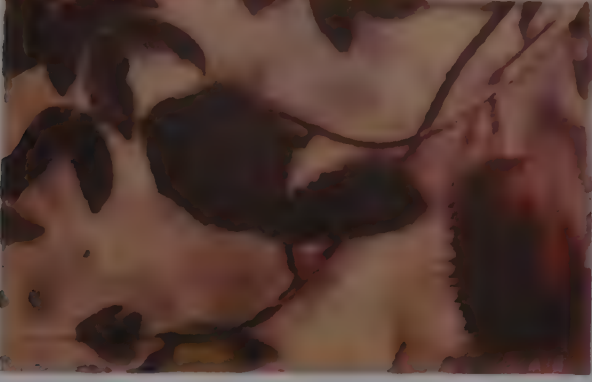
ओली (ताजी) पाने ठेचून त्याचा रस काढवा. जितका रस असेल त्याच्या पाचपट तिळाचे तेल (अथवा गोडेतेल) त्यात मिसळावे.

हे मिश्रण रस पूर्ण आटून फक्त तेल उरेपर्यंत उकळावे.
या तेलात कागद भिजवून जाळल्यास तडतड न करता जळतो.
मात्र थोडेही पाणी / रस उरल्यास जळताना तडतडतो.

- तेल कसे वापरावे? - दुखणाऱ्या भागावर तेल लावून शेकावे.
- निर्गुडीच्या पानांचा ठेचा करुन गरम करावे व दुखणाऱ्या भागावर लावावे.

विशेष सूचना

सांधेदुखी सोबत ताप असताना हे तेल वापरू नये.
काही वेळेस निर्गुंडीच्या पाल्याबरोबरच रुई तसेच एरंडीचा पालाही वापरला जातो

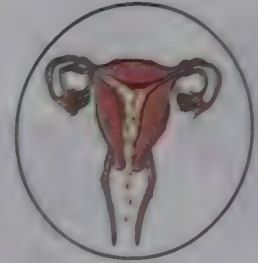
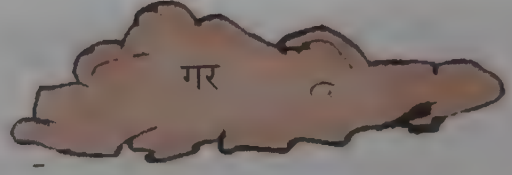
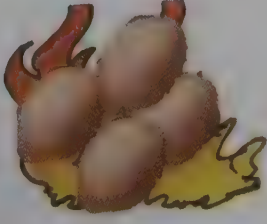
सागरगोटा

इतर नावे- कोचको, लताकरंज, काचकडा

औषध करण्यासाठी वापरायचा भाग

सागरगोट्याची बी

कोणत्या त्रासावर वापरावे?

पोटदुखी

पाळीच्या वेळची ओटी पोटदुखी व पाठदुखी

सागरगोटा चूर्ण बनवण्याची व वापरण्याची पद्धत

बिया विस्तवावर काळ्या होईपर्यंत भाजून
फोडाव्या व आतील गर काढून घ्यावा.

गर कुटून त्याची अगदी बारीक पावडर करुन घ्यावी.
त्या पावडरीत चवीपुरते मीठ, जीरे पावडर घालावी
व नंतर पोटदुखीसाठी वापरावी.

चूर्ण कसे घ्यावे?

पोटदुखीसाठी-
अर्धा चमचा गरम
पाण्याबरोबर दोन
वेळा गरजेप्रमाणे
३ ते ५ दिवस

पाळीच्या वेळची पोटदुखी-
अर्धा चमचा गरम
पाण्याबरोबर

दोन वेळा

पाळीचे ३ ते ५ दिवस

विशेष सूचना

सागरगोटा जास्त झाल्यास जळजळ (पित्त)
होण्याची शक्यता असते.

गरोदर बायांना देऊ नये
(गर्भपात होण्याची शक्यता असते)

शतावरी

इतर नावे- आसाली वेलगों, शेवरी, नारायणी

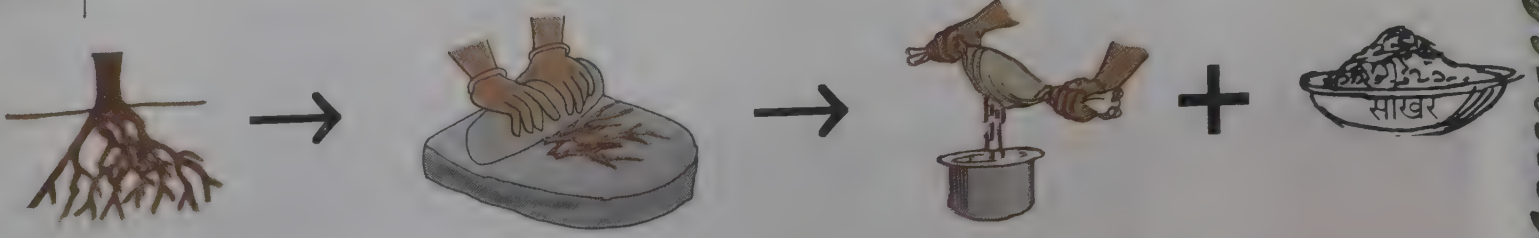
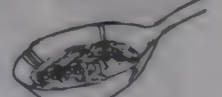
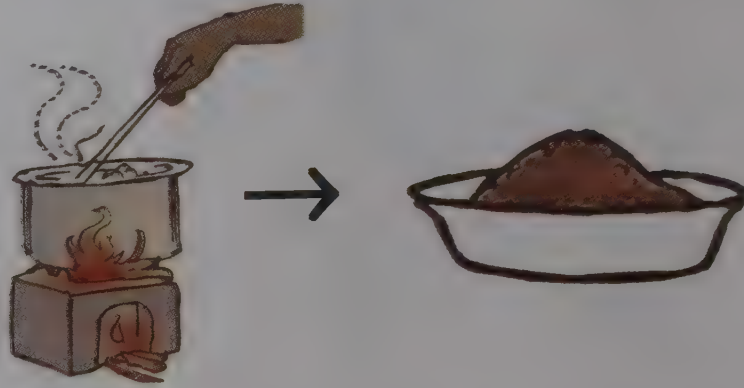
औषध करण्यासाठी वापरायचा भाग

मुळ्या

कोणत्या त्रासावर वापरावे?

अशक्तपणा.

आईला दूध कमी येणे.

शतावरी कल्प बनवण्याची व वापरण्याची पद्धत

शतावरीच्या ओल्या मूळ्या वाटून रस काढावा व
त्यात रसाच्या साडे तीन पट साखर घालून उकळावे.

उकळतांना मिश्रण सतत हलवत रहावे मिश्रणाचा रंग तांबूस, तपकिरी झाला
व ढवळायला खूप जड जाऊ लागले की विस्तव बंद करुन जोराजोरात
ढवळावे. थोड्याच वेळात तांबूस-तपकिरी पावडर तयार होते.

कल्प कसा द्यावा?

दिवसातून दोनदा, दुधातून १-३ महिने

मोठी व्यक्ती (१२ वर्षापुढे)	मोठे मूल (८ ते १२ वर्ष)	मध्यम मूल (४ ते ७ वर्ष)	लहान मूल (१ ते ३ वर्ष)
दीड-दीड चमचा	एक-एक चमचा	अर्धा-अर्धा चमचा	पाव-पाव चमचा

अंगावर दूध कमी येणाऱ्या बायांनी दीड चमचा
दिवसांतून तीनदा दुधाबरोबर बाळ अंगावर पीत
असेपर्यंत घ्यावे.

लाल जास्वंद

औषध करण्यासाठी
वापरायचा भाग

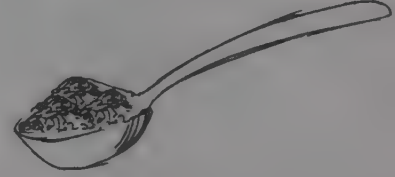
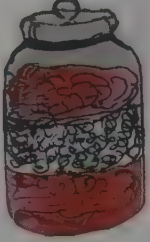
फूल

इतर नावे- जास्वंदी, अरुणा, जपा

कोणत्या त्रासावर वापरावे?

पाळीच्या वेळी अंगावरून जास्त प्रमाणात जाणे.

जास्वंदी पाक बनवण्याची व वापरण्याची पद्धत

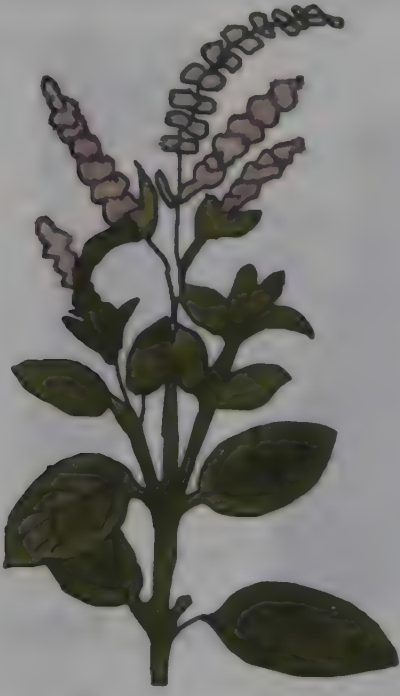
काचेच्या बरणीत फुलाच्या पाकळ्यांचा एक थर करावा. मग त्यावर एक थर साखरेचा करावा.

याप्रमाणे आलटून पालटून पाकळ्यांचे व साखरेचे थर एकमेकांवर बरणीच्या गळ्यापर्यंत रचावेत. ही बरणी झाकण लावून दररोज उन्हात ठेवावी. काही दिवसांनी जास्वंदी पाक तयार होईल तो औषध म्हणून वापरावा.

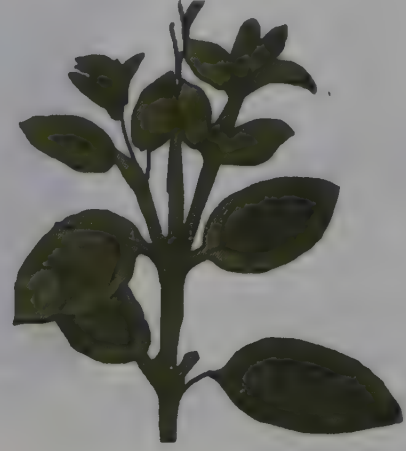
पाक कसा घ्यावा?

अंगावर जास्त जाणाऱ्या बायांनी १ - १ चमचा अंगावर जास्त जात असताना सकाळ संध्याकाळ ७ दिवस खावा.

विशेष सूचना

तीन दिवसात काहीच फरक न पडल्यास मात्र ताबडतोब डॉक्टरांचा सल्ला घ्यावा.

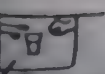
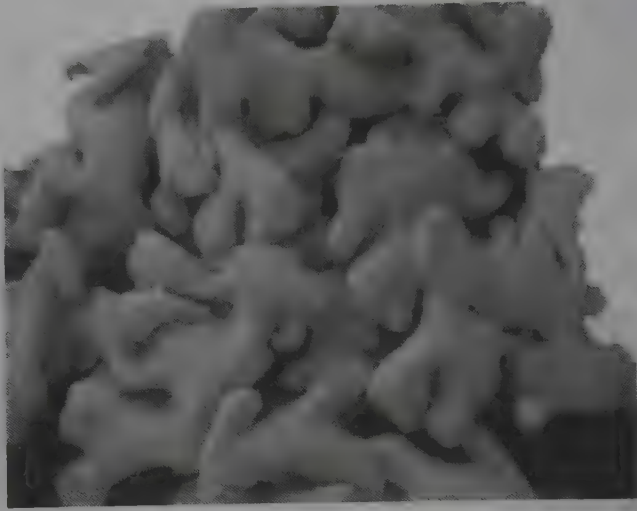
तुळस

इतर नावे- तुलसी, मंजरी, वृंदा

औषध करण्यासाठी वापरायचा भाग

पाला (पाने)

कोणत्या त्रासावर वापरावे?

तुळशीच्या पानांचा रस सर्दी, ताप, खोकला यासाठी समप्रमाणात मध किंवा गूळ मिसळून वापरावे.

खूप ताप असल्यास तुळशीच्या पानांच्या रसात भिजवलेल्या कापडाच्या पट्ट्या कपाळावर व बेंबी खाली पोटावर ठेवाव्यात.

तुळस ही वनस्पती घरासमोर लावल्याने परिसरातील डास कमी होतात.

सुंठ

कोणत्या त्रासावर वापरावे?

सुंठीच्या पावडरीत दुप्पट गूळ मिसळून सर्दी, खोकला, पोटदुखी, सांधेदुखी, आव यासाठी गोळ्या करून वापराव्यात.

गोळी कशी द्यावी?

मोठी व्यक्ती (१२ वर्षापुढे)	मोठे मूल (५ ते १२ वर्ष)	लहान मूल (१ ते ४ वर्ष)
दोन गोळ्या	एक गोळी	अर्धी गोळी
● ●	●	◖

१६. नको असलेले गरोदरपण टाळण्यासाठी

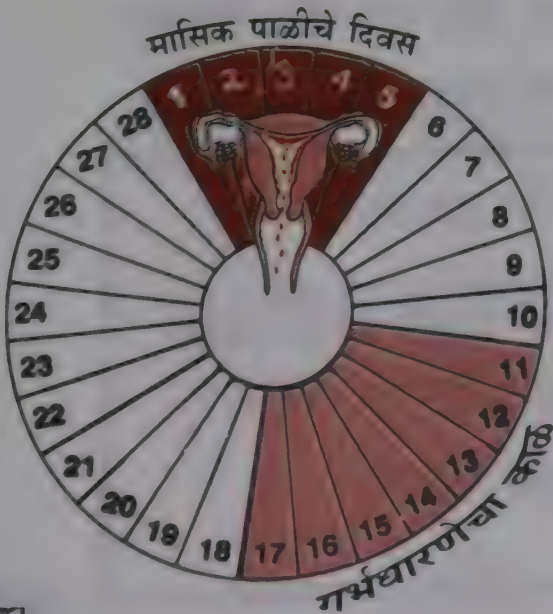
जास्त मुलं झाल्यामुळे-

आई अशक्त होते.

जास्त मुलं असतील तर मुलांची नीट काळजी घेता येत नाही.

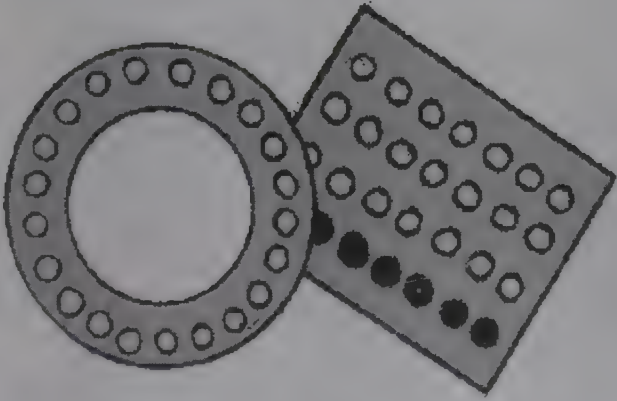
नको असलेले गरोदरपण टाळण्यासाठी - गर्भनिरोधक साधने

गरोदरपण टाळण्यासाठी काही पद्धती, साधने, औषधे असतात त्यांना गर्भनिरोधक म्हणतात. कोणते गर्भनिरोधक वापरायचे हे नवरा-बायको त्यांची इच्छा व परिस्थितीनुसार निवडू शकतात. यामध्ये कोणत्याही प्रकारची जबरदस्ती/दबाव नसायला पाहिजे. गर्भनिरोधक निवडतांना जास्त करून स्त्रियांची इच्छा आणि निर्णयाला महत्त्व दिले पाहिजे. गर्भनिरोधनाची जबाबदारी फक्त स्त्रियांची नाही. यामध्ये पुरुषही बरोबरीने जबाबदार आहेत.

सुरक्षित काळाचा वापर

मासिक पाळी सुरू होण्याच्या १४ दिवस आधी स्त्री बीज परिपक्व होते.
या आधीचे तीन दिवस व नंतरचे तीन दिवस, संभोग करू नये, केल्यास निरोध वापरावा म्हणजे गरोदरपण टळेल.

बाळ हवं पण आत्ता नाही

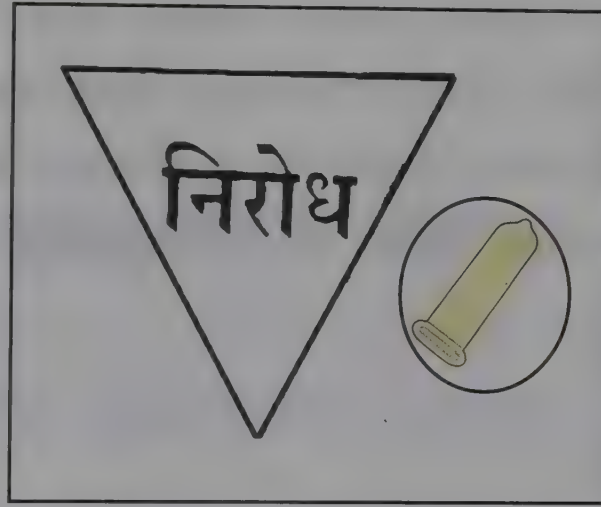
निरोध (कंडोम) - निरोध म्हणजे रबराची छोटी पिशवी. निरोध स्त्री-पुरुष संबंधाच्या वेळी लिंगावर लावतात, त्यामुळे वीर्यपतनाच्या वेळी वीर्य या पिशवीत पडते. निरोधच्या वापरामुळे एड्स व लिंग सांसर्गिक आजारापासूनही संरक्षण मिळते.

कॉपर - टी किंवा तांबी - तांबी गर्भाशयात लावली जाते. तांबी असते तोपर्यंत गर्भ राहू शकत नाही. जेव्हा बाळ हवं तेव्हा तांबी काढून टाकता येते.

गर्भ निरोधक गोळी - या गोळ्या रोज एक या प्रमाणे २८ दिवस घ्यायला लागतात. एक चक्र पूर्ण झाल्यानंतर मासिक पाळी येते. जोपर्यंत नियमित गोळ्या चालू असतात तोपर्यंत गर्भ राहत नाही.

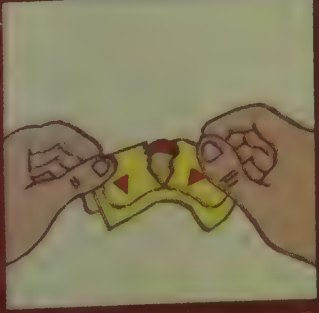
लक्षात ठेवण्यासाठी -

तांबी आणि गर्भनिरोधक गोळ्या यामुळे कधी कधी त्रास होऊ शकतो. म्हणून डॉक्टरांच्या सल्ल्यानुसारच यांचा वापर केला पाहिजे.

१७. निरोध/कंडोम म्हणजे काय?

- निरोध म्हणजे एक पातळ रबराचा फुगा.
- लैंगिक संबंधाच्या वेळी पुरुषाच्या लिंगावर टोपीसारखे लावले जाते.
- यामुळे वीर्य आणि योनीस्त्राव यांचा शरीराशी (योनीशी) प्रत्यक्ष संबंध येत नाही.

निरोधच्या वापरामुळे-

- एच.आय.व्ही. ची लागण होण्याची शक्यता कमी होते.
- इतर गुप्त रोगांची लागण होण्याची शक्यता कमी होते.
- नको असलेले गरोदरपण टळू शकते.

कंडोम कसे वापरावे?

निरोधचे पॅकेट सांभाळून उघडावे.

त्याचा लवचिकपणा पाहण्यासाठी फुगवायची किंवा लांब खेचायची गरज नाही.

निरोधच्या बंद टोकाला दाबून त्यातील हवा काढून टाका.

ताठरलेल्या लिंगावर हळूहळू चढवा.

शरीरसंबंधांनंतर वीर्य बाहेर न पडू देता काळजीपूर्वक, निरोध लिंगावरून उतरवावे.

निरोधच्या उघड्या टोकाला गाठ बांधून योग्य त्या पद्धतीने त्याची विल्हेवाट लावावी.

१८. गरोदर स्त्रियांची नोंदणी

गरोदर स्त्रियांची नोंदणी व तपासणी का गरजेची आहे?

कधी कधी गरोदरपणात काही धोके उद्‌भवू शकतात. नर्सकडे नोंदणी असेल, तर ती वेळेवर तपासणी करून त्याप्रमाणे सल्ला देऊ शकते. प्रत्येक गरोदर स्त्रीची गरोदरपणात किमान ४ वेळा तपासणी झाली पाहिजे. रक्तपांढरी होऊ नये यासाठी लोहाच्या गोळ्या आशाकडे असतात, त्या गरोदर स्त्रीला द्यायला हव्या.

गरोदरपणात साधारणपणे उद्‌भवणारे धोके

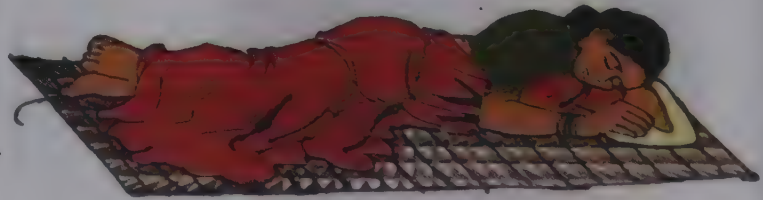
रक्ताची लाली कमी होणे- रक्तपांढरी/ॲनिमिया.

पोटात सतत तीव्र दुखणे.

गरोदरपणात साधारणपणे उद्‌भवणारे धोके

पायावर सूज, डोकेदुखी आणि चक्कर/झटके येणे.

बाळंतपणाआधी पाणी वाहणे (पिशवी फुटणे), गरोदरपणात किंवा बाळंतपणानंतर जास्त रक्तस्त्राव होणे.

बाळंतपणाच्या वेळी किंवा नंतर जास्त रक्तस्त्राव होणे, कळा सुरू झाल्यावर २४ तास उलटले तरी बाळाचा जन्म न होणे किंवा बाळंतपणानंतर अर्ध्या तासात वार बाहेर न पडणे या सारख्या समस्या होऊ शकतात.

१९. जननी सुरक्षा योजना

बाळंतपणाच्यावेळी गरोदर स्त्रीला धोका उद्‌भवू शकतो व कधी कधी तिचा जीवही जाऊ शकतो. यातून वाचण्यासाठी शक्यतो बाळंतपण दवाखान्यात करावे. यासाठी आरोग्य केंद्रात किंवा दवाखान्यात बाळंतपण झाल्यास, जननी सुरक्षा योजनेच्या अंतर्गत खालीलप्रमाणे मदत मिळू शकते-

- गरोदर स्त्रीची नावनोंदणी व बाळंतपणाआधीची तपासणी झाल्यावर ५०० रुपये मिळतील. सरकारी किंवा मान्यताप्राप्त खाजगी हॉस्पिटलमध्ये बाळंतपण झाल्यावर अतिरिक्त २०० रुपये मिळतील.
- सिझेरियन शस्त्रक्रिया करावयाची झाल्यास व त्यासाठी सरकारी रुग्णालयात तज्ज्ञ डॉक्टर उपलब्ध नसल्यास, खाजगी तज्ज्ञ डॉक्टरांना त्यांची सेवा देण्यासाठी रु.१५००/- मानधन किंवा शस्त्रक्रिया मान्यताप्राप्त खाजगी रुग्णालयात झाल्यास रु. १५००/- अनुदान खाजगी रुग्णालयास देण्यात येईल.

- फक्त दारिद्र्य रेषेखाली असलेल्या स्त्रीला मदत मिळेल.
- आईचे वय १९ वर्षे किंवा त्यापेक्षा जास्त असले पाहिजे.
- ही मदत पहिल्या दोन बाळंतपणासाठीच उपलब्ध आहे. तिसऱ्या बाळंतपणासाठी ही मदत मिळू शकते, पण त्यासाठी अशी अट आहे की बाळंतपणानंतर त्या स्त्रीने नसबंदीचे ऑपरेशन करून घ्यावे.

आशाला मिळणारे मानधन-

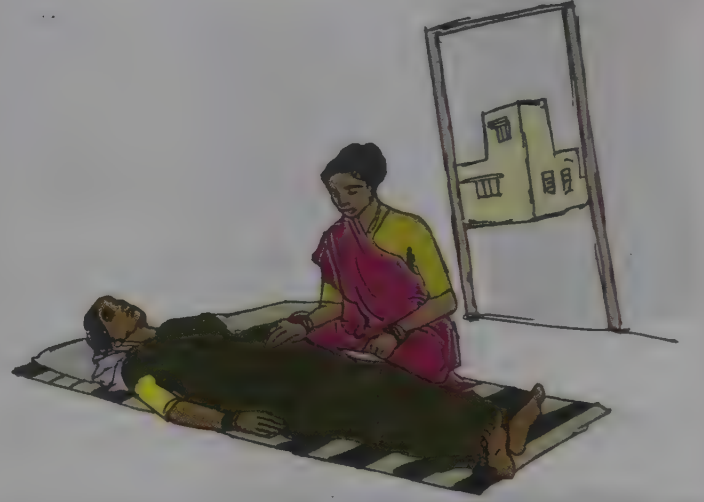
स्त्रीला प्रसुतीसाठी आरोग्य केंद्र अथवा रुग्णालयात दाखल करणे, तिच्यासोबत प्रसुतीच्या वेळी तेथे राहणे व जाण्यायेण्याच्या खर्च यासाठी 'आशा'ला रु. ६००/- रोख स्वरूपात मिळतात.

आशाची जबाबदारी व कामं

जननी सुरक्षा योजना

जननी सुरक्षा योजनेच्या अंतर्गत आशा काय करु शकते?

गरोदर स्त्रीची नोंदणी करणे.
मूल जन्माला आल्यानंतर त्याबद्दल पंचायत किंवा नर्सला माहिती देणे.

गरोदर स्त्रीची नऊ महिन्यात किमान तीन वेळा तपासणी करून घेणे.

कोणत्या आरोग्य केंद्रात किंवा दवाखान्यात बाळंतपण करायचे हे स्त्रीसोबत/कुटुंबासोबत चर्चा करून ठरविणे.

बाळंतपणाच्या वेळी गरोदर स्त्रीलाआरोग्य केंद्रात/दवाखान्यात नेण्यास मदत करणे.

२०. एच. आय्. व्ही. आणि एड्स

एच. आय्. व्ही. एक प्रकारचा विषाणू आहे, त्याच्या लागणीमुळे 'एड्स' हा आजार होतो. एड्समध्ये रोगांपासून बचाव करणारी शक्ती कमी होते.

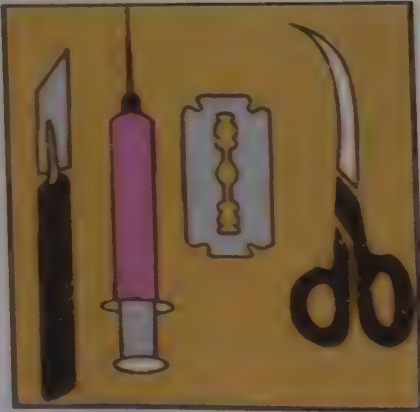
एड्स या रोगाची लक्षणे, शरीरात एच. आय्. व्ही. लागण झाल्यावर काही वर्षांनी दिसतात.

या मधल्या काळात एखाद्या व्यक्तीकडे केवळ पाहून हे लक्षात येत नाही की त्याला एच. आय्. व्ही. लागण झाली आहे.

एच. आय्. व्ही.ची लागण झाली आहे की नाही हे रक्ताच्या चाचणीवरून समजते. ज्या व्यक्तीच्या चाचणीत, रक्तामध्ये हा विषाणू आढळतो. त्याला एच. आय्. व्ही. पॉझिटिव्ह असे म्हटले जाते.

एच. आय्. व्ही. विषाणुची लागण फक्त खालील चार प्रकारे होऊ शकते-

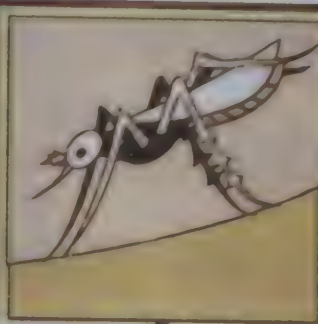
एच. आय्. व्ही. लागण झालेल्या व्यक्तीशी असुरक्षित लैंगिक संबंध ठेवल्यास.

एच. आय्. व्ही. लागण झालेल्या व्यक्तीचे रक्त दुसऱ्या व्यक्तीस चढविल्यास.

एच. आय्. व्ही. लागण झालेल्या व्यक्तीसाठी वापरलेली सुई, पिचकारी, हत्यारे दुसऱ्यांसाठी वापरताना नीट उकळली नाही तर.

एच. आय्. व्ही. लागण झालेल्या गर्भवतीकडून बाळाला.

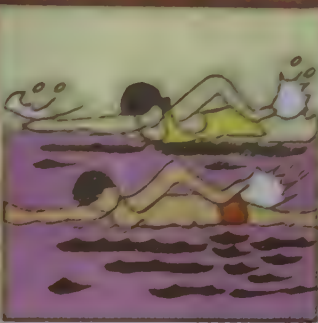
एच. आय. व्ही. लागण खालील प्रकारे होत नाही

एकत्र राहून

हात मिळवून/ हस्तांदोलन करून

डास, ढेकूण, माशांद्वारे

चुंबन देऊन

रक्तदान करून

एका ताटात जेवून

एकत्र पोहून

मालिश करून घेऊन

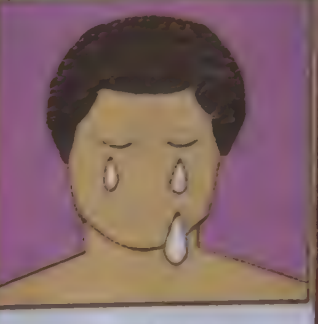
एड्सग्रस्त व्यक्तींचे कपडे घालून

एकच कप किंवा पातेलं वापरून

लाळ किंवा थुंकीतून

खोकून किंवा शिंकून

जेवणातून

पाळीव प्राण्यांच्या चावण्याने

अश्रुंतून

एक प्रसाधनगृह/ शौचालय वापरून

एड्स एक आजार आहे

एच. आय. व्ही.ची लागण झाल्यावर काही वर्षांनी एड्स हा आजार होतो. हा एक गंभीर आजार आहे आणि सध्या त्याला पूर्णपणे बरा करण्यासाठी कोणतेही औषध नाही.

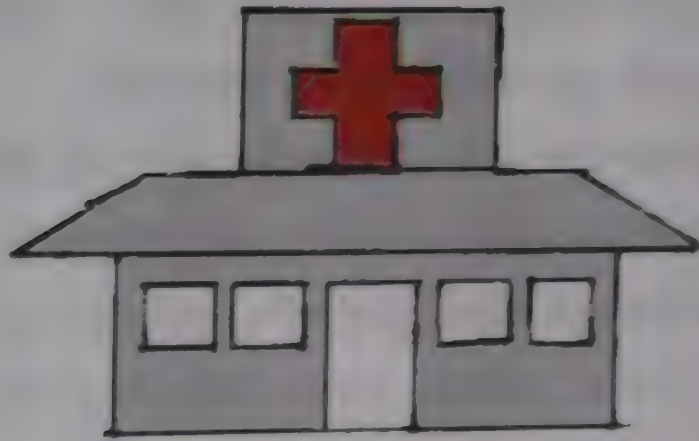
एड्स आजारात खालील खास लक्षणे दिसतात-

महिन्यापेक्षा जास्त दिवस सतत राहणारा ताप

महिन्यापेक्षा जास्त दिवस सतत होणारे जुलाब

वजनात लक्षणीय घट.
(१० टक्क्याहून अधिक)

आशाची जबाबदारी व कामं

गावात मीटिंग घेऊन लोकांना ह्या आजाराबद्दल तसेच तो कसा टाळू शकतो याची माहिती देणे.

लिंगसासंर्गिक आजार असल्यास
दवाखान्यात जाण्याचा सल्ला द्यावा .

२१. स्तनपान

- सहा महिन्यांपर्यंत आईचं दूध बाळासाठी सर्वांत चांगले पोषण असते.
- बाळाचा आजारापासून बचाव करण्यासाठी आईच्या दुधाची मदत होते.

बाळंतपणानंतर लगेच, अर्ध्या तासाच्या आत बाळाला
आईचे दूध पाजणे आवश्यक आहे यामुळे...

- आईचे दूध बाहेर यायला मदत होते.
- सुरुवातीला जो चीक बाहेर येतो तो बाळासाठी अत्यंत उपयुक्त असतो.
- बाळंतपणानंतर आईला जो रक्तस्त्राव होतो तो स्तनपान केल्यामुळे कमी होतो.

जन्मलेल्या बाळाला गुटी द्यायची
काही गरज नसते! यामुळे
पोटाचा आजार होऊ शकतो.

सुरुवातीचे सहा महिने फक्त आईचे दूध पुरेसे असते. बाळाला या शिवाय काही देऊ नये. उन्हाळ्याच्या दिवसात आईने जास्त वेळा पाणी पिऊन बाळाला जास्त वेळा दूध पाजणं चांगलं आहे. सहा महिन्यांपर्यंत लहान बाळाला पाणी पाजू नये. बाळ आजारी असेल तरी सुद्धा आईचेच दूध पाजावे.

जर दूध पाजण्यात काही अडचण/त्रास होत असेल तर नर्स किंवा प्राथमिक आरोग्य केंद्रातील डॉक्टरांचा सल्ला घ्यायला पाहिजे.

आशाची जबाबदारी व कामं

आशा आईला याबद्दल खालील सल्ला देऊ शकते-

१. बाळाला मांडीवर जमिनीच्या समांतर घ्यायला पाहिजे. जर आई झोपली असेल तेव्हा सुद्धा बाळाला जमिनीच्या समांतर झोपवलं पाहिजे

२. चित्रात दाखवल्याप्रमाणे बाळाच्या तोंडात स्तनाचा पुढचा भाग नीट गेला पाहिजे, यासाठी बाळाला स्तनाच्या जवळ आणलं पाहिजे.

३. बाळाच्या पूर्ण शरीराला आधार द्यायला पाहिजे आणि बाळाचे शरीर किंवा मान अवघडणार नाही याची काळजी घेतली पाहिजे.

४. दूध पिल्यानंतर स्तन ओल्या कपड्याने स्वच्छ केले पाहिजे.

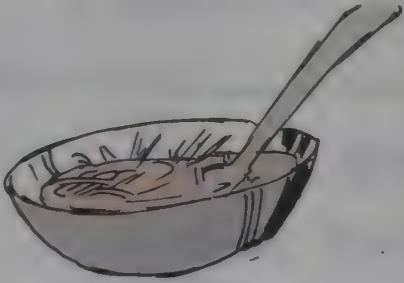
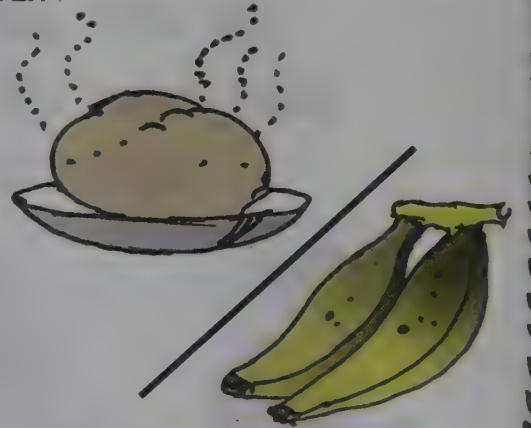
५. नंतरच्या वेळी दूध पाजताना दुसऱ्या स्तनाचा वापर केला पाहिजे.

६. बाळाला जेव्हा हवं असेल तेव्हा दूध पाजायला पाहिजे. परंतु पहिले सहा महिने वरचं दूध देण्याची गरज नाही.

आईने दूध पाजण्याची योग्य पद्धत

२२. बाळाचा आहार (६ महिने ते १ वर्ष)

सहा महिन्यानंतर बाळासाठी फक्त आईचं दूध पुरेसं होत नाही. आईच्या दुधाबरोबरच खाली सांगितलेले पदार्थ खायला घालू शकतो.

- चपाती, भाकरी, भात, बिस्किट, ब्रेड (स्वच्छ हाताने बारीक करुन, गोड दुधात टाकून द्यावे.)
- चपाती, भाकरी, भात (वरणात चुरा करुन द्यावा.)
- डाळ-तांदळाची पातळ खिचडी (त्यात उकळलेली थोडी भाजी बारीक करुन द्यावी.)

- दूधात तयार केलेल्या शेवया, दलियाची खीर किंवा हलवा
- उकडलेले बटाटे व ताजी केळी यांसारखी फळं.

- बाळाला जेवण किंवा खाऊ भरवायच्या आधी आपले हात साबणाने धुतले पाहिजे.
- जर आईचे दूध चालू असेल तर दिवसात तीन वेळा आणि आईचे दूध नसेल तर दिवसातून पाच वेळा असे पदार्थ एक-एक वाटी भरून बाळाला खाऊ घातले पाहिजे.
- आईचे दूध नसेल तर गाय, म्हशीचे दूध देऊ शकतो. पण या दुधात पाणी घालू नये.
- वरचं दूध देण्यासाठी बाटली कधीही वापरू नये; वाटी-चमच्याचा उपयोग करावा.

२३. लसीकरण

काही आजारांपासून मुलांचा बचाव करण्यासाठी लसीकरण

लस दिल्यामुळे मुलांना रोगजंतुपासून पसरणाऱ्या
अनेक आजारांपासून वाचवता येते.

सहा गंभीर आजारांपासून बचाव करण्यासाठी लसी आहेत.
गावात नर्सबाई तर्फे त्या मोफत दिल्या जातात. या लसी उपकेंद्र व
प्राथमिक आरोग्य केंद्र येथे पण उपलब्ध असतात.

डांग्या खोकला

पोलिओ

क्षयरोग

गोवर

आणि घटसर्प

धनुर्वात

बी.सी.जी ची लस मुलांना गंभीर प्रकारच्या क्षयरोगापासून वाचविते. ही लस मुलांच्या डाव्या खांद्यावर दिली जाते. ही लस दिल्यानंतर ६ आठवड्यांनी, लस दिलेल्या ठिकाणी एक जखमेसारखी खूण तयार होते.

डी.पी.टी. ची लस मुलांचे घटसर्प, डांग्या खोकला आणि धनुर्वातापासून रक्षण करते. डी.पी.टी. ची लस दिल्यावर बाळाला बारिक ताप येऊ शकतो. एका दिवसात हा ताप उतरतो. गोवरची लस गोवर पासून वाचविते.

पोलिओचा डोस घेतल्याने पोलिओपासून बचाव होतो.

'अ' जीवनसत्त्वाचा डोस

नियमित, वेळेवर लसीकरण, या व्यतिरिक्त मूल ५ वर्षांचे होईपर्यंत दर सहा महिन्यांनी 'अ' जीवनसत्त्वाचा डोस दिला पाहिजे, जेणेकरून मूल रोगजंतुंचा प्रतिकार करू शकते व त्याला रातांधळेपणही येत नाही.

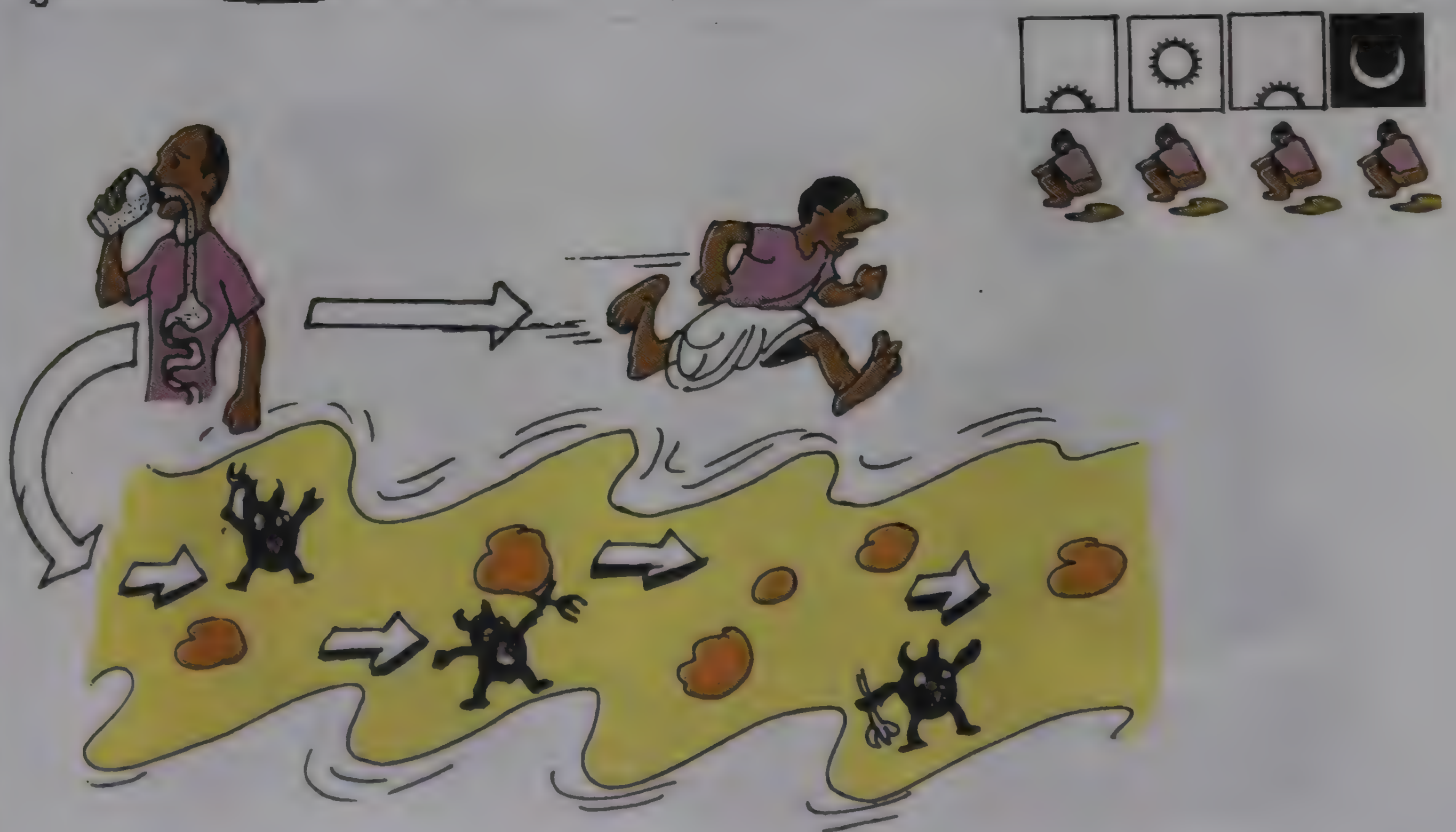
२४. जुलाब

जुलाब - एक महत्त्वाचा आजार

आपल्या देशात दरवर्षी अनेक मुले जुलाबामुळे दगावतात.

वेळेवर साधे उपचार करून या मुलांना वाचवता येते.

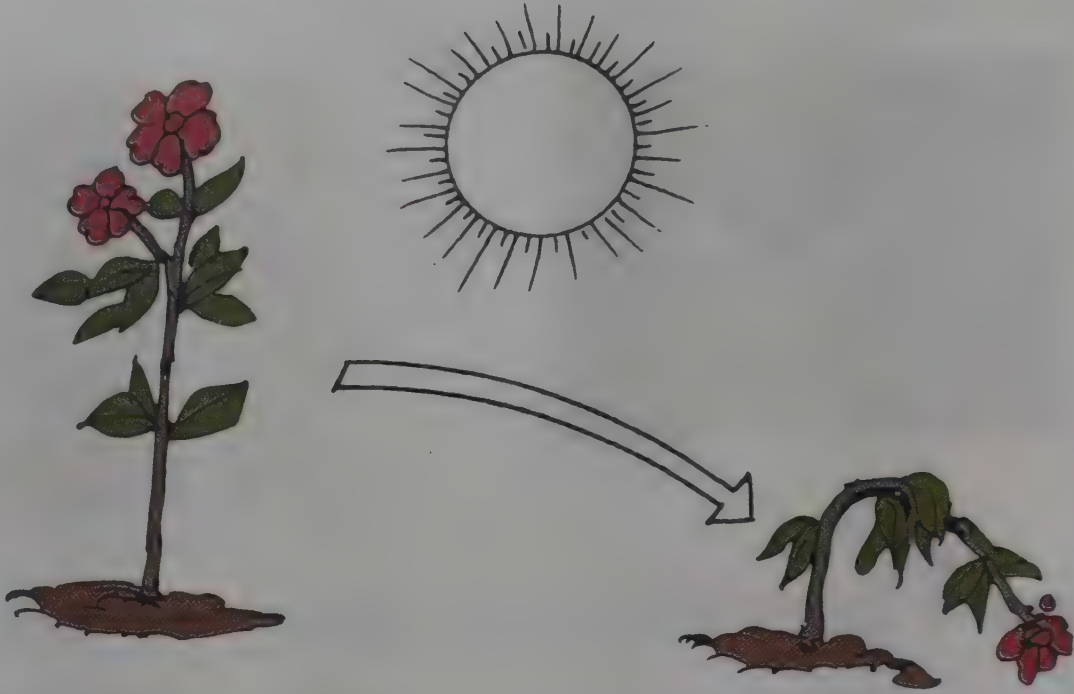
जुलाब का होतात? - १

निरोगी माणसात आतड्यातून अन्न हळूहळू पुढे ढकलले जाते.

पण आतड्यात रोगजंतू गेले की
आतड्यातून अन्न वेगाने पुढे ढकलले जाते व जुलाब होतात.

जुलाब का होतात? -२

ज्याप्रमाणे डोळ्यात कचरा गेल्यावर डोळ्याला पाझर फुटतो.....

.....त्याप्रमाणे आतड्यात रोगजंतू गेले की आतड्याला पाझर फुटतो.
पाझर सुटल्यामुळे संडास पातळ होते.

शोष म्हणजे काय?

ज्याप्रमाणे रोपट्याला पाणी कमी पडले की ते सुकते...

....त्याप्रमाणे जुलाबावाटे शरीरातून पाणी जादा गेले की शरीराला शोष पडतो.
शरीरात पाण्याचे प्रमाण कमी होणे म्हणजे शोष.
बाळांना शोष चटकन होतो.

शोषावर उपाय

ज्याप्रमाणे सुकलेल्या रोपट्याला पाणी घातले की ते टवटवीत होते......

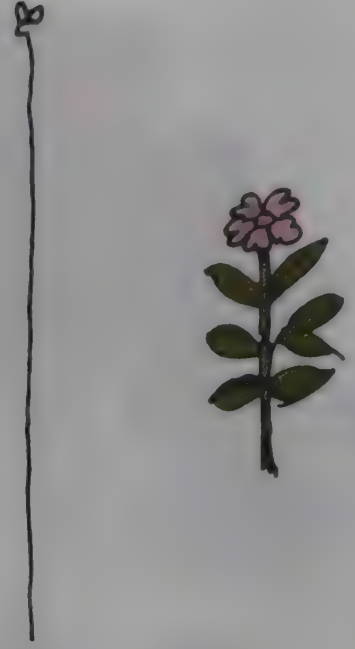
.... त्याप्रमाणे जुलाब झालेल्याला मीठ-साखर-पाणी

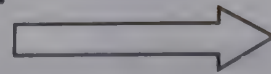
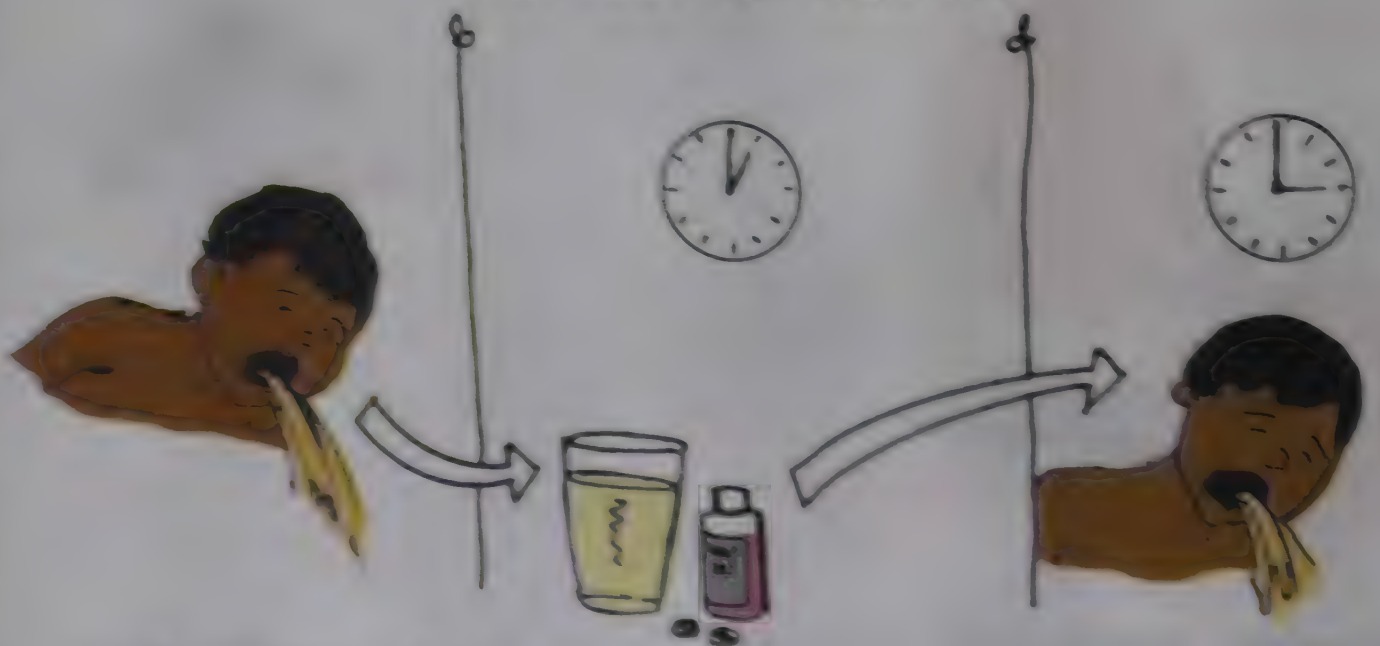
दिले की शोष जातो.

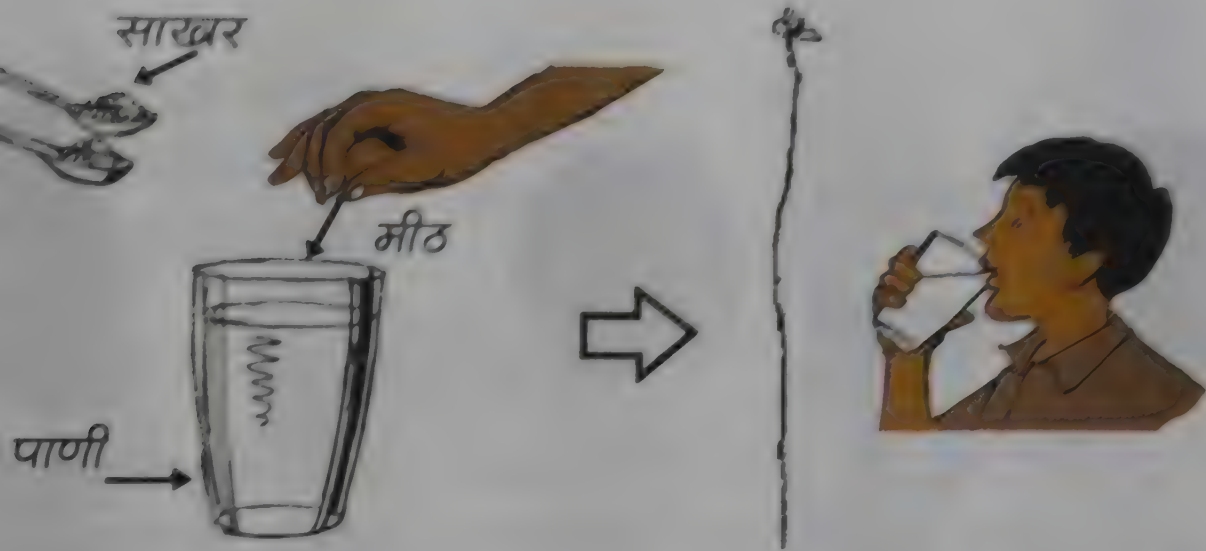
शोष आहे का हे कसे तपासाल?

दीड वर्षापेक्षा लहान मूल असेल तर टाळू, तोंड, कातडी तपासा.
शोष असेल तर १) टाळू खोल जाते, २) तोंड सुकते.
३) कातडी चिमटीत ओढून सोडल्यावर हळू हळू परत जाते.

मूल दीड वर्षापेक्षा मोठे असेल तर तोंड व कातडी तपासा.
शोष असेल तर १) तोंड सुकते २) कातडी हळू हळू परत जाते.

कितपत शोष आहे हे ठरवा

जीभ सुकलेली नाही,
कातडी लगेच परत जाते → शोष नाही

जीभ सुकलेली, कातडी लगेच परत जात नाही.
पण इतर गंभीर चिन्हे नाहीत → थोडा शोष

गंभीर शोष- दवाखान्यात केव्हा न्यायचे?
दूध, पाणी घेऊ शकत नसेल तर
गुंगीत किंवा बेशुध्द असेल तर
झटका आला तर
आठ तास लघवी झाली नाही तर
सतत उलटी होत असेल तर
उलटी थांबवण्यासाठी मीठ-साखर-पाणी व नंतर औषध देऊनही दोन तासात उलट्या थांबल्या नाहीत तर शोष वाढत जातो आणि गंभिर होऊ शकतो.

थोडा शोष असल्यास घरगुती सलाईन सुरु करा

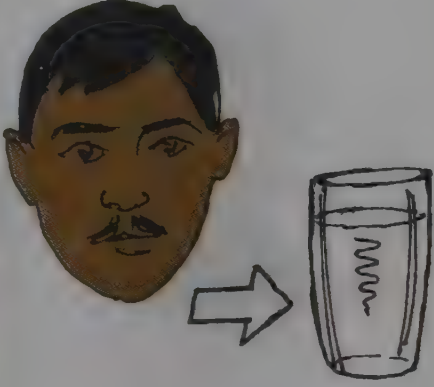
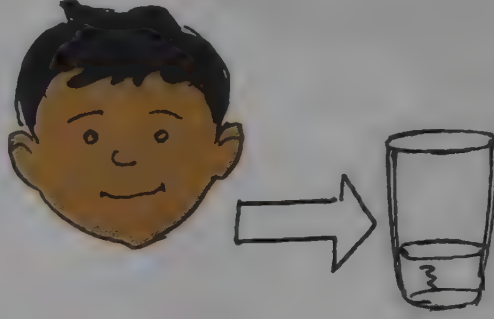
घरगुती सलाईन कसे करायचे?

घरगुती सलाईन - एक मोठा ग्लास पाणी (पाव लिटर) + दोन चमचे साखर + एक चिमूट मीठ (तीन बोटांची)

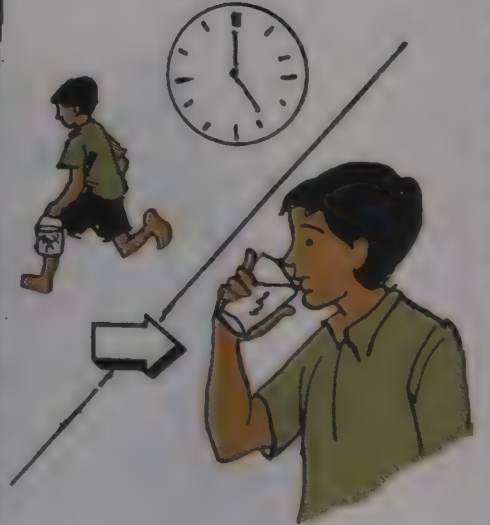
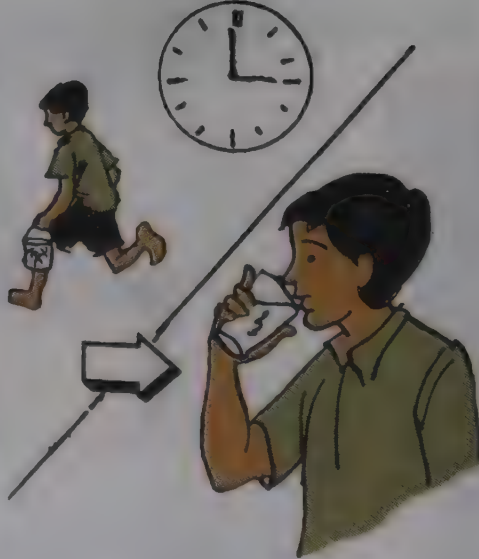
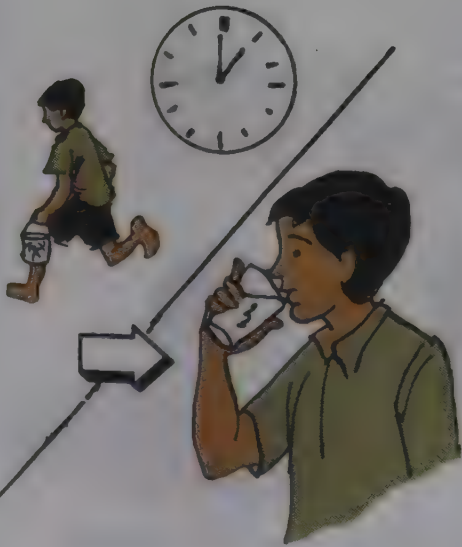
जलसंजीवनी चे पाकिट असेल तर वापरा

या पाकिटातही ग्लुकोज साखर, मीठ व इतर क्षार असतात. इतर कोणते औषध नसते.

या पाकिटापासून घरगुती सलाईन बनवा. एक लिटर (चार मोठे ग्लास) पाण्यात एक पाकिट मिसळा. दुसऱ्या दिवशी उरलेले घरगुती सलाईन टाकून द्या आणि ताजे बनवा.

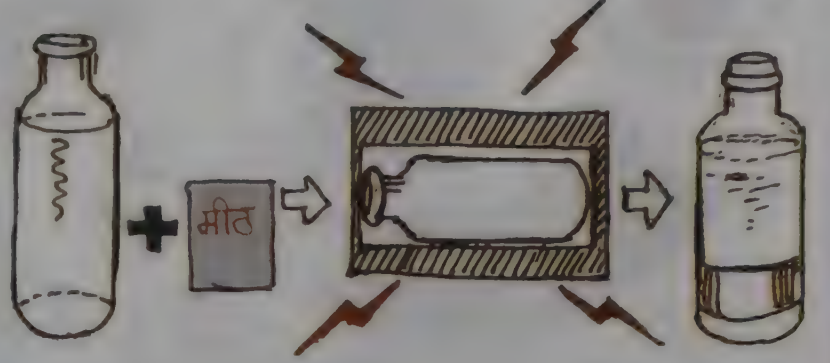
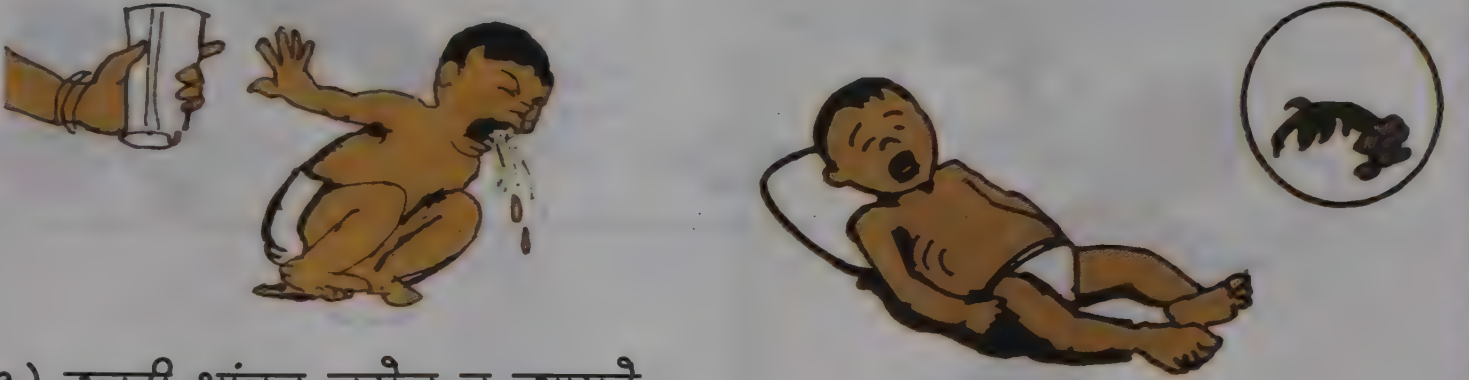
घरगुती सलाईन किती व कसे पाजायचे?

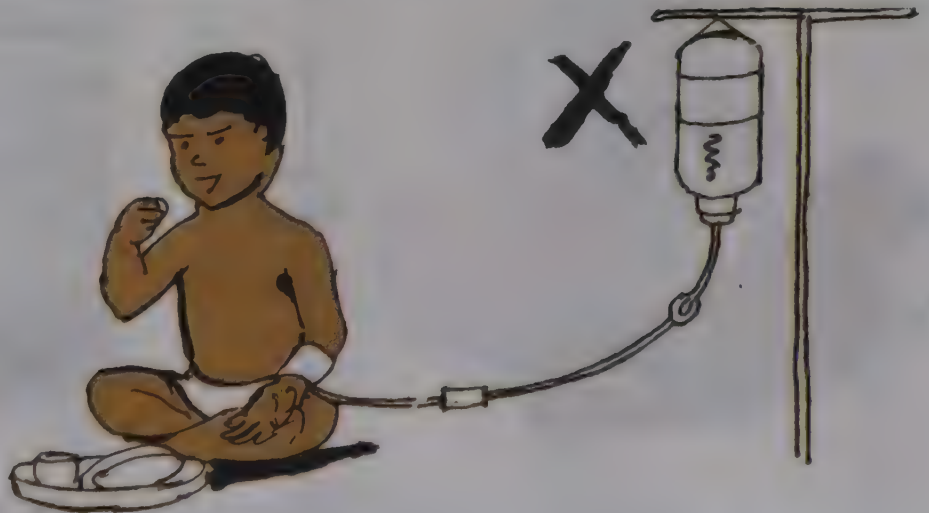
एका वेळी किती पाजावे?

मोठ्या माणसाला एक ग्लास

एक ते पाच वर्षाच्या लहान मुलाला पाव ते अर्धा ग्लास

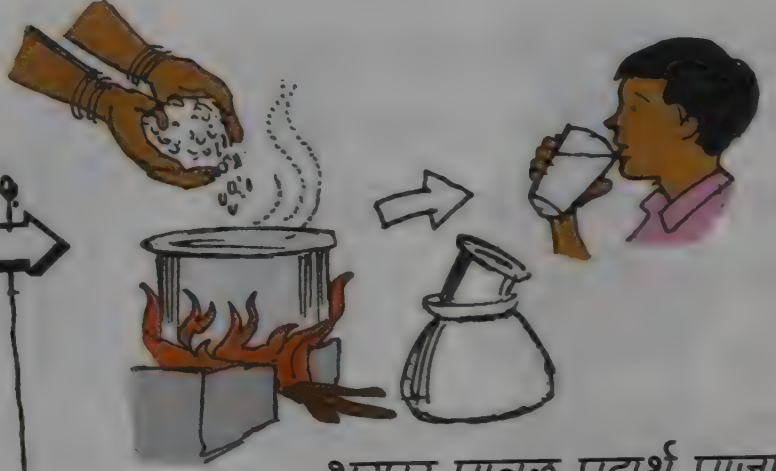
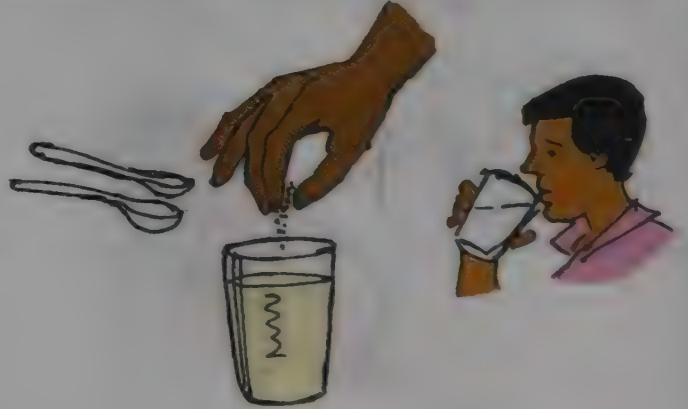
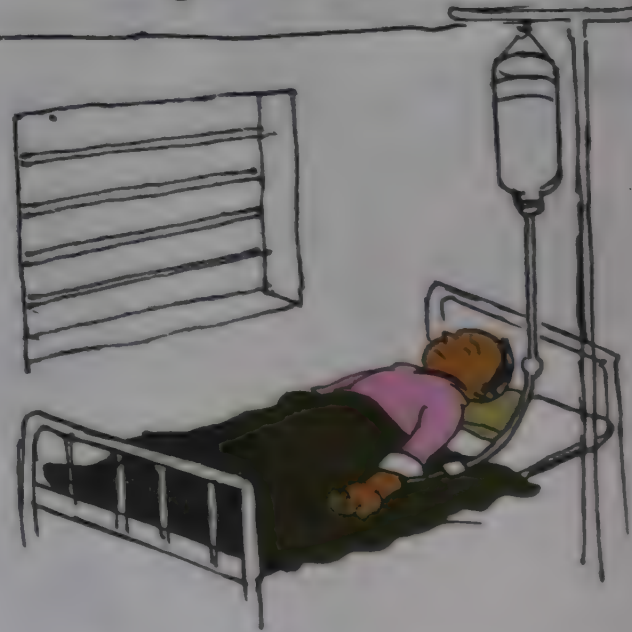
एक वर्षाखालील मुलाला सतत चमचा चमचा

जेवढ्या वेळा जुलाब, तेवढ्या वेळा पाजा.
जुलाब थांबेपर्यंत घरगुती सलाईन पाजत रहा.

शिरेतून द्यायचे सलाईन

सलाईन म्हणजे काय?

इंग्रजी भाषेत मिठाच्या पाण्याला सलाईन म्हणतात. डॉक्टर शिरेतून सलाईन देतात म्हणजे मिठाचे शुध्द पाणी देतात.

जुलाबामध्ये शिरेतून सलाईन केव्हा द्यायला हवे?

१) उलटी थांबत नसेल व त्यामुळे घरगुती सलाईन पिणे शक्य नसेल तर

२) गंभीर शोष असल्यास

तोंडावाटे खाऊपिऊ शकणाऱ्याला शिरेतून सलाईन द्यायची गरज नसते.

आशाची जबाबदारी व कामं
शोषावर उपचार केव्हा? व कसा?
शोष नाही...
...भरपूर पातळ पदार्थ पाजा.
थोडा शोष आहे...
...घरगुती सलाईन पाजा.
गंभीर शोष आहे...
...शीरेतून सलाईन देण्यासाठी
दवाखान्यात न्या.

आशाची जबाबदारी व कामं

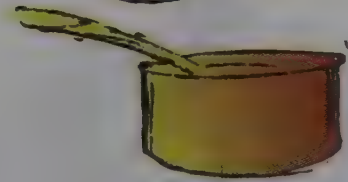
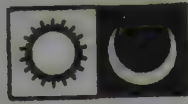
आईचे दूध आणि जेवण चालू ठेवण्याचा सल्ला देणे.

लहान बाळाला जुलाब झाल्यावर आईचे दूध चालू ठेवा.

वरचे अन्न घेणाऱ्या मुलालाही जुलाब झाल्यावर
नेहमीचा पातळ आहार चालू ठेवा.

आशाची जबाबदारी व कामं

साध्या जुलाबावर उपचार

एक दोन दिवसाचा साधा जुलाब असेल, (रक्त पडत नसेल) तर गोळ्या देण्याची गरज नसते. पातळ पेज, घरगुती सलाईन व घरगुती औषध द्या.

जुलाबावर घरगुती औषधे

जायफळ- लहान मुलाला गरजेप्रमाणे दिवसातून २-३ वेढे उगाळून द्या. या पेक्षा जास्त वेळा देऊ नका.

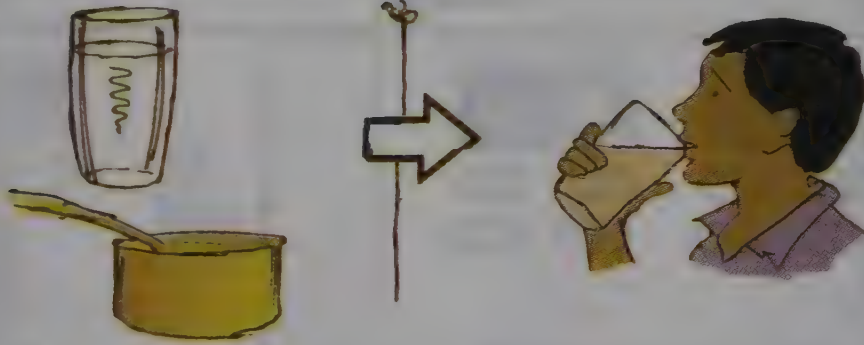
डाळिंबाच्या सालीचा काढा गरजेप्रमाणे पाव कप द्यावा.

तुमच्या भागात जुलाबावर कोणते घरगुती औषध वापरतात? यापैकी जे उपलब्ध असेल ते वापरा.

आशाची जबाबदारी व कामं

साध्या जुलाबावर गोळयांचा उपचार

दोन दिवसात साधा जुलाब कमी झाला नाही तर...

...दिवसातून तीन वेळा या प्रमाणे तीन दिवस फ्युराझोलिडोन (फ्युरा)च्या गोळ्या द्या.

त्याबरोबरच पातळ पदार्थ/घरगुती सलाईन चालू ठेवा.

फ्युराझोलिडोन (फ्युरा)ची गोळी किती, केव्हा द्यायची?

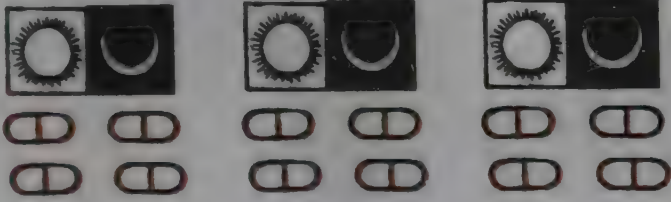
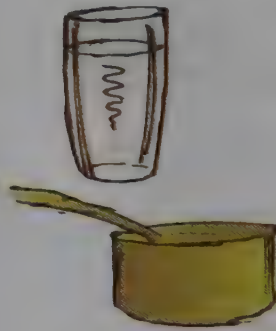
	मोठा माणूस (१२ वर्षा पुढे)	मोठे मूल (८ ते १२ वर्ष)	मध्यम मूल (४ ते ७ वर्ष)	लहान मूल (१ ते ३ वर्ष)

फ्युराच्या गोळीमुळे लघवीला लालसर होते. त्याने घाबरून जाऊ नये.

आशाची जबाबदारी व कामं

रक्ती जुलाबावर उपचार

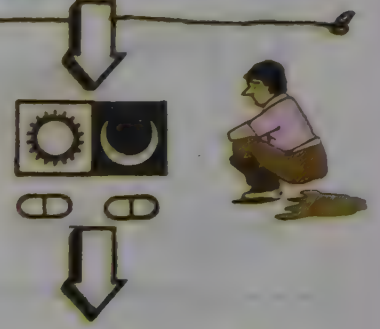
रक्ती जुलाब असेल तर...

पातळ पदार्थ,
घरगुती सलाईन द्या
आणि त्याबरोबर...

...दिवसातून दोन वेळा या प्रमाणे
तीन ते पाच दिवस
'सी.टी.झेड'च्या गोळ्या द्या.

गरोदरपणात बाईला
'सी.टी.झेड' देऊ नये.

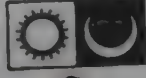
'सी.टी.झेड'ची गोळी किती, केव्हा द्यायची?				
	मोठा माणूस (१२ वर्षा पुढे)	मोठे मूल (८ ते १२ वर्ष)	मध्यम मूल (४ ते ७ वर्ष)	लहान मूल (१ ते ३ वर्ष)
	साधी गोळी	साधी गोळी	लहान गोळी	लहान गोळी
	साधी गोळी	साधी गोळी	लहान गोळी	लहान गोळी

आशाची जबाबदारी व कामं

जुलाबावरील गोळ्यांचा गुण आला नाही तर..

तीन दिवस 'सी.टी.झेड' देऊनही जुलाब थांबले नाहीत तर..

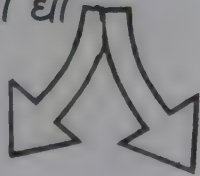
दवाखान्यात न्या

आशाची जबाबदारी व कामं

जुलाबावर उपचार - थोडक्यात मुद्दे

एक दोन दिवसाच्या साध्या जुलाबात

घरगुती औषध व घरगुती सलाईन पुरते

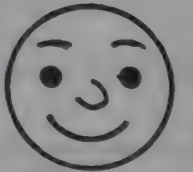
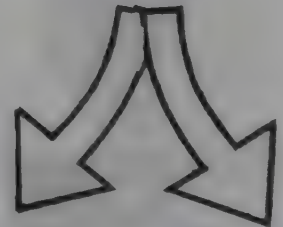
दोन दिवसात साधा जुलाब कमी झाला नाही तर..

तीन दिवस फ्युरा द्या

जुलाब थांबतात.

रक्ती जुलाबामध्ये

तीन ते पाच दिवस 'सी.टी.झेड' द्या

रक्ती जुलाब थांबतात.

गुण आला नाही तर दवाखान्यात न्या.

२५. अंगदुखी

शरीरात दुखणे ही एक साधारण समस्या आहे उदा. - डोकेदुखी, पोटदुखी, अंगदुखी इत्यादी.

डोके, हात, पाय दुखणे, अंगदुखी किंवा पाठदुखी हे सामान्य दुखणे असून त्यावर उपाय करणे सोपे असते.

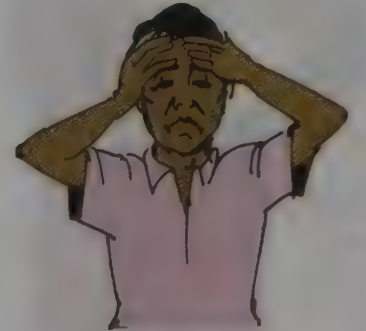
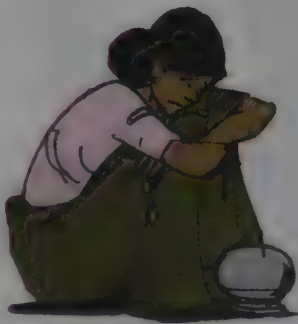
परंतु छाती किंवा पोटात दुखणे हे आतील एखाद्या अवयवाला झालेल्या आजारामुळे असू शकते, यासाठी त्या व्यक्तीला डॉक्टरकडे पाठविले पाहिजे.

कोणतेही दुखणे शरीरात झालेला बिघाड किंवा आजार यामुळे होते. या आजाराचा शोध लावून त्यावर उपचार केले पाहिजेत.

आशाची जबाबदारी व कामं

अंगदुखी कमी करण्यासाठी गोळी

दुखणे थोड्यावेळासाठी कमी करणारी औषधे सुद्धा आहेत. याने मूळ आजारावर उपचार होत नाहीत. पण दुखणे थोड्या वेळासाठी कमी होते. असेच एक औषध आहे - पॅरासिटॅमॉल, थोडक्यात 'पॅरा'. गरजेप्रमाणे पॅराची गोळी दिवसातून ३-६ वेळा देता येते.

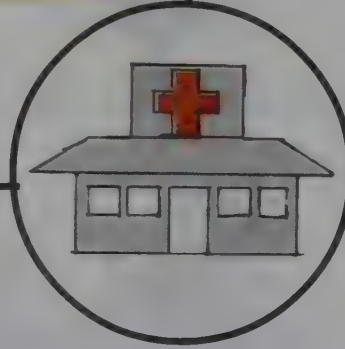
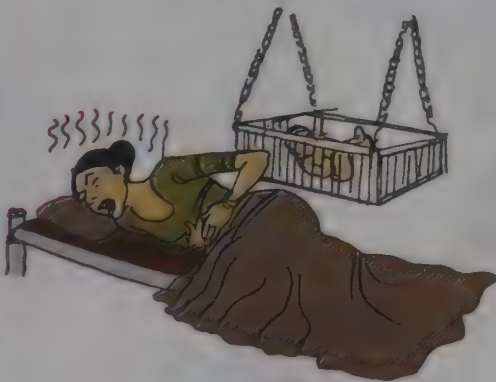
'पॅरा'च्या गोळीचे उपयोग

पॅराच्या गोळ्या किती द्यायच्या?

पॅराची गोळी	मोठा माणूस	मोठे मूल	मध्यम मूल	लहान मूल
	१२ वर्षांवर	८ ते १२ वर्ष	४ ते ७ वर्ष	१ ते ३ वर्ष
⊕	⊕ ◖ एक ते दीड गोळी	⊕	◖	◠

आशाची जबाबदारी व कामं

असे दुखणे असल्यास डॉक्टरांकडे पाठवावे.

डोकेदुखीसोबत
मान अवघडणे.

दुखण्यासोबत
झटके येणे.

प्रसुती किंवा गर्भपातानंतर
तापासोबत पोटात
सतत तीव्र दुखी.

डोक्याच्या अर्ध्या भागात
तीव्र दुखी, सांधेदुखी.

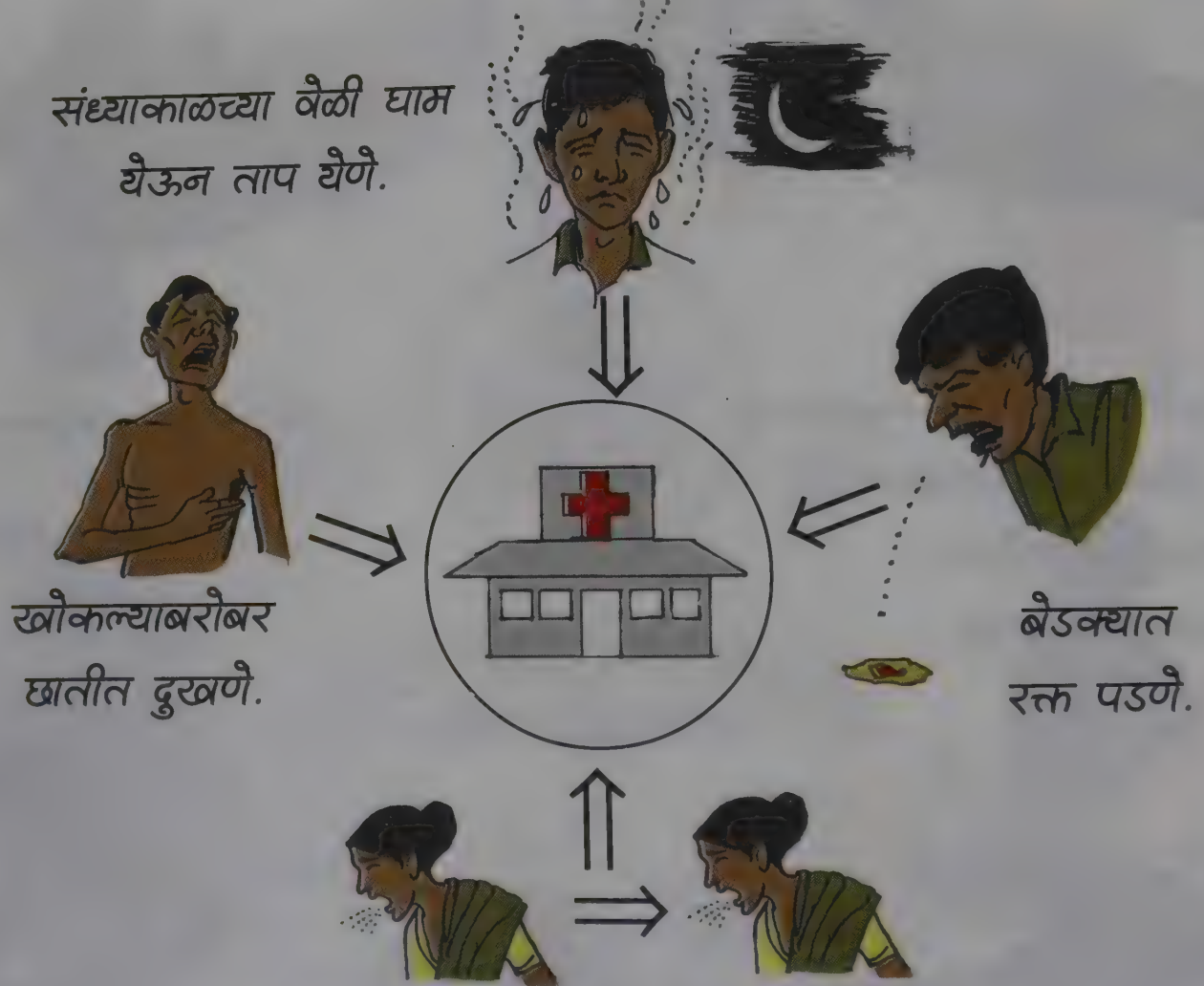
छाती किंवा पोटात
तीव्र दुखी.

वर दिलेले कोणतेही लक्षण आढळल्यास आजार गंभीर आहे
हे लक्षात घेऊन लगेच दवाखान्यात पाठवावे.

२६. क्षयरोग (टी. बी.)

टी. बी. एका लहान जीवाणूमुळे होणारा आजार आहे. टी. बी. झालेली व्यक्ती जेव्हा खोकते, तेव्हा हे जीवाणू इतरांच्या शरीरात, त्यांच्या श्वासातून प्रवेश करतात व अशाप्रकारे हा आजार पसरतो. हे जीवाणू साधारणतः फुफ्फुसात वाढतात व टी. बी. तेथे जास्त करून होतो, परंतु टी. बी. शरीराच्या इतर अवयवांमध्ये सुद्धा होऊ शकतो.

टी. बी. ची लक्षणे

तीन आठवड्यांपेक्षा जास्त काळ असणारा खोकला.

टी. बी. झालेल्या व्यक्तीमध्ये साधारणतः यातील एक किंवा एकाहून अधिक लक्षणे दिसतात.

जर टी. बी.ची शंका असेल तर अशा रुग्णास आरोग्य केंद्रात पाठविले पाहिजे.

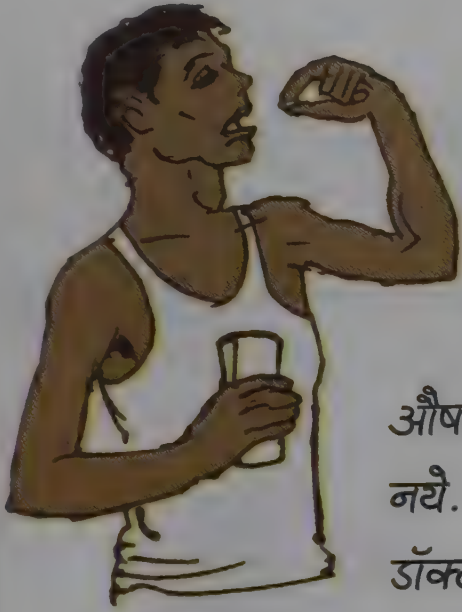
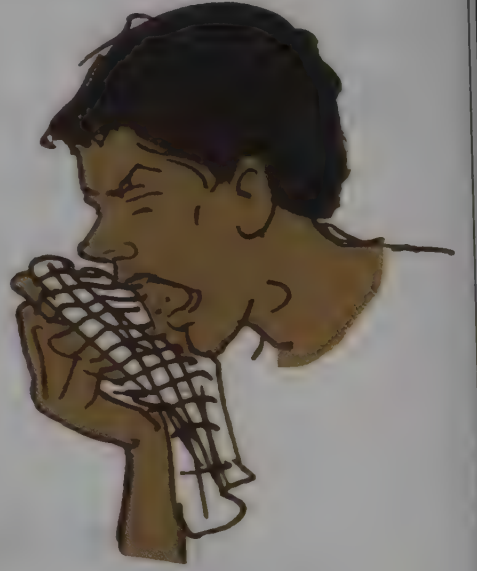
टी. बी. साठी तपासणी व उपचार

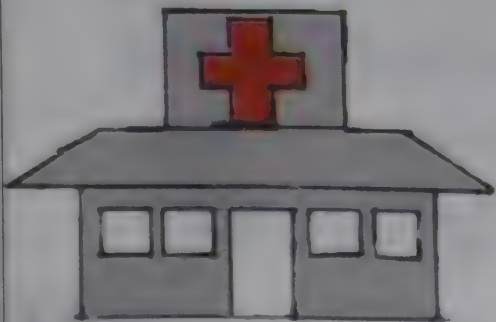
आरोग्य केंद्रात बेडक्याची तपासणी करून पाहिले जाते की त्यात टी. बी.चे जिवाणू आहेत की नाही.

टी. बी. वर उपचार

आज टी. बी.वर पूर्णपणे उपचार शक्य आहेत. टी. बी. वरची औषधे आरोग्य केंद्रात मिळतात. उपचार सुरु केल्यावर काही आठवड्यांमध्येच प्रकृतीमध्ये सुधारणा जाणवते. पण उपचार पूर्ण करायला कमीत कमी ६ ते ८ महिने लागतात. उपचार एकही दिवस गोळी न चुकवता पूर्ण केला पाहिजे.

लक्षात ठेवण्यासाठी-

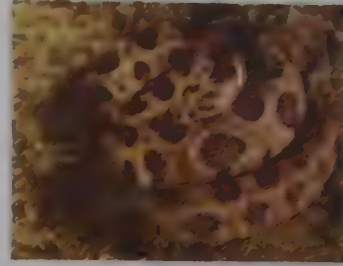
टी. बी. झालेल्या व्यक्तीने खोकताना तोंडावर रुमाल धरला पाहिजे म्हणजे टी. बी.चे जिवाणू इतरांपर्यंत पसरणार नाहीत.

औषधांचा कोर्स मध्येच बंद करु नये. काही त्रास असेल तर डॉक्टरांना भेटावे.

लहान मुलांना बी. सी. जी. ची लस द्यावी त्यांना गंभीर प्रकारचा टी. बी. होणे त्यामुळे टळेल.

सर्व औषधे आरोग्य केंद्रात व आरोग्य कर्मचाऱ्यांकडून मोफत मिळायला पाहिजेत.

२७. सर्पदंश

विषारी, बिनविषारी साप चावल्याची खूण

बिन विषारी साप चावल्याची खूण अशी असते.

विषारी साप चावल्याची खूण अशी असते.

चावा घेतलेला साप नाग, मण्यार, घोणस, फुरसे यांच्यापैकी एक आहे का याची माहिती घेण्याचा प्रयत्न करावा.

सापाने चावलेल्या भागातून किंवा दाढेतून सतत रक्त वाहते.

डोळ्याच्या पापण्या जड होऊ लागतात आणि नंतर माणूस बेशुद्ध पडतो.

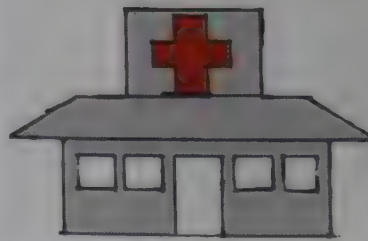
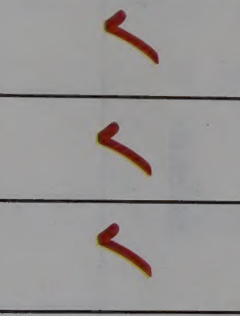
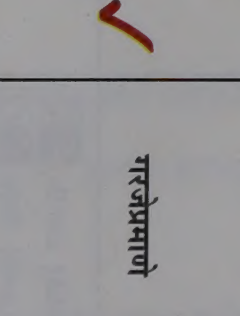
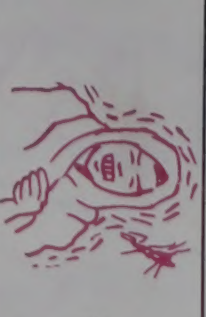
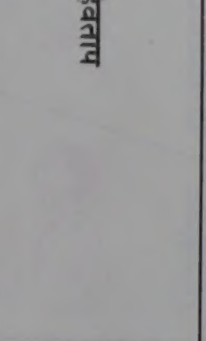
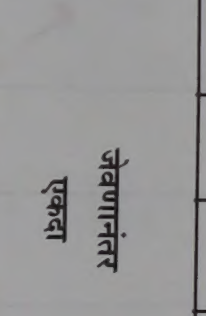
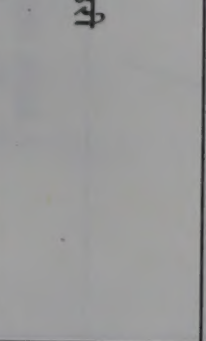
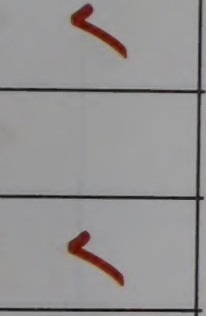
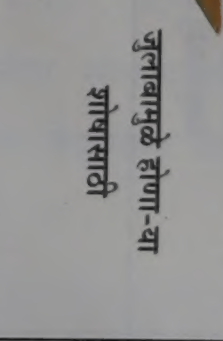
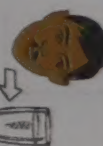
आशाची जबाबदारी व कामं

साप चावल्यानंतर करण्याचे प्रथमोपचार

बहुसंख्य साप बिनविषारी असतात. साप चावल्यावर त्या व्यक्तीला धीर द्या आणि त्याची भीती कमी करा.

सापाने चावलेला भाग कमीत कमी हलला पाहिजे याची दक्षता घ्या.

चावलेल्या भागाच्या वरती एक रुंदसर पट्टी बांधा.

ताबडतोब दवाखान्यात पाठवा.

घरगुती उपचार करणे किंवा भगताकडे नेणे असे करु नका.

औषधांचा तक्ता

औषधाचे नाव	केव्हा घ्यायचे?	दिवसात किती वेळा? सकाळी	दुपारी	संध्या.	रात्री	किती दिवस	मोठा माणूस १२ वर्षापुढे	मोठे मूल ८ ते १२ वर्ष	मध्यम मूल ४ ते ७ वर्षे	लहान मूल १ ते ३ वर्षे
पॅरा	ताप, अंगदुखी, मासिक पाळीतील कंबरदुखी, पोटदुखी	✓	✓	✓	✓	गरजेप्रमाणे	⊘ ◗	⊘	◗	◔
क्लोरो	हिवताप	जेवणानंतर एकदा				पहिला दिवस	○○○○	○○○	○○	○
						दुसरा दिवस	○○○○	○○	○	○
						तिसरा दिवस	○○	–	–	–
लोहाच्या गोळ्या	रक्तपांढरी	✓		✓		३ ते ६ महिने	●● साधी गोळी दोनदा	● साधी गोळी एकदा	●● लहान गोळी दोनदा	● लहान गोळी एकदा
घरगुती सलाईन	जुलाबामुळे होणा-या शोषासाठी	(मोठा माणूस)				प्रत्येक जुलाबानंतर एक ग्लास				
		(मूल)				प्रत्येक जुलाबानंतर अर्धा ग्लास				

औषधांबद्दल माहिती / सूचना	पॅरा ⊘	क्लोरो ○	लोहाच्या गोळ्या ●	घरगुती सलाईन
	१. सात दिवसांपेक्षा जास्त दिवस घेऊ नका. २. लहान मुलांपासून लांब ठेवावे. ३. एका दिवसात सहापेक्षा जास्त गोळ्या घेऊ नका.	१. कडू चव असते, रिकाम्या पोटी घेऊ नका. २. [illegible]	१. संडासला खडा किंवा जुलाब किंवा पोटात भगभग असा त्रास होऊ शकतो. २. [illegible]	१. तयार केलेले सलाईन २४ तासात वापरावे.

औषधांचा तक्ता

औषधाचे नाव	केव्हा घ्यायचे?	दिवसात किती वेळा? सकाळी	दुपारी	संध्या.	रात्री	किती दिवस	मोठा माणूस १२ वर्षांपुढे	मोठे मूल ८ ते १२ वर्ष	मध्यम मूल ४ ते ७ वर्षे	लहान मूल १ ते ३ वर्षे
फ्युरा (फ्युरा -झोलिडोन)	दोन दिवसांपेक्षा जास्त दिवस साधा जुलाब	✓	✓		✓	पहिला दिवस दुसरा दिवस तिसरा दिवस				
सी.टी.झेड.	रक्ती जुलाब / पू करणा-या जीवाणुंमुळे ताप / न्युमोनिया/ डबा	✓			✓	पहिला दिवस दुसरा दिवस तिसरा दिवस किंवा पहिला दिवस दुसरा दिवस तिसरा दिवस चौथा दिवस पाचवा दिवस	साधी गोळी	साधी गोळी	छोटी गोळी	छोटी गोळी
जांभळं औषध	जखमेवर लावण्यासाठी	गरजेनुसार				जखम बरी होईपर्यंत				
जंतुनाशक मलम	जखमेवर लावण्यासाठी	गरजेनुसार				जखम बरी होईपर्यंत				

औषधांबद्दल माहिती/ सूचना	फ्युरा	सी.टी.झेड.	जांभळं औषध	जंतुनाशक मलम
	१. लघवी लालसर होते. २. कोर्स पूर्ण करा. ३. गोळी चालू असतांना दारू पिऊ नका.	१. गरोदर बाईला पहिल्या तीन महिन्यात देऊ नये. २. अंगावर, तोंडात फोड आल्यास ताबडतोब बंद करा. दवाखान्यात पाठवा. कोर्स पूर्ण करा.	१. कपड्यावर डाग पडू शकतो.	१. मलम पाण्यामध्ये मिसळून जखमेवर लावावे. २. कधी कधी खाज येऊ शकते.

केलेल्या कामासाठी 'आशा'ला मिळायची रक्कम

संदर्भ - शासनाचे पत्र क्र. रा. ग्रा. आ. २००७/५०१/प्र. क्र. - १७९/आरोग्य - ७ दि. २७/९/२००७
व क्र. रा. आ. अ./आशा/०७ दिनांक - २३/११/०७

१. **जननी सुरक्षा योजना**

- गरोदर स्त्रीला बाळंतपणासाठी नजिकच्या आरोग्य केंद्रामध्ये घेऊन जाण्यासाठी प्रवासखर्चापोटी रुपये २५०/-.
- गरोदर स्त्रीला बाळंतपणासाठी आरोग्य केंद्रामध्ये घेऊन जाण्यासाठी प्रोत्साहनात्मक रक्कम म्हणून रुपये २००/-. माता व बालकाला भेट दिल्यानंतर तसेच बाळाला बीसीजी लस मिळाल्यानंतर पण प्रसूतीनंतर सात दिवसाच्या आत ही रक्कम मिळावी.
- आरोग्य केंद्रामध्ये बाळंतिणीसोबत राहिल्यास त्या ठिकाणी राहणे व जेवणे इत्यादीसाठी खर्च रुपये २५०/-.

२. **लसीकरण** कार्यक्रमांतर्गत आशा स्वयंसेविकेच्या कार्यक्षेत्रातील १०० टक्के बालके संरक्षित झाल्यास रुपये ७५०/- प्रतीवर्षी तर कार्यक्षेत्रातील ९० टक्के बालके संरक्षित झाल्यास रुपये ५००/- प्रतीवर्ष. (लसीकरणामध्ये बीसीजी, डीपीटी तीन मात्रा, पोलिओ तीन मात्रा व गोवर लस बालकाला १ वर्षाच्या आत देणे अपेक्षित आहे).

३. दारिद्रयरेषेखालील लाभार्थींना **नसबंदीसाठी** प्रवृत्त केल्यास रुपये १५०/- (शस्त्रक्रियेनंतर ४८ तासांनी लाभार्थीस भेट दिल्यानंतर)

४. सुधारित **क्षयरोग नियंत्रण** कार्यक्रम

अ) 'आशा' संदर्भित केलेल्या संशयित रुग्णामध्ये क्षयरोगाचे निदान झाल्यास प्रतीरुग्ण रु. ५०/-

ब) डॉट औषधोपचार वेळापत्रकानुसार आशाने समक्ष औषधे दिल्यास प्रत्येक रुग्णामागे रुपये २५०/-

५. **कुष्ठरोग निर्मूलन** कार्यक्रम

अ) 'आशा'ने संदर्भित केलेल्या संशयित रुग्णामध्ये कुष्ठरोगाचे निदान झाल्यास प्रतीरुग्ण रु. ५०/-

ब) 'आशा'ने असांसर्गिक कुष्ठरुग्णावरील उपचार नियमितपणे पूर्ण केल्यास रु. ६०/- व सांसर्गिक रुग्णावरील उपचार नियमितपणे पूर्ण केल्यास रु. १२०/-

६. व ७. **राष्ट्रीय रोग नियंत्रण** कार्यक्रम

- हिवताप फॅल्सीपेरम केसला संपूर्ण उपचार पूर्ण केल्यास रु. १० प्रती केस
- हिवताप व्हायव्हॅक्स केसला संपूर्ण उपचार पूर्ण केल्यास रु. २५ प्रती केस
- हिवतापाने गंभीर आजारी केस रुग्णालयात दाखल केल्यास रु. २५ प्रती रुग्ण
- गॅस्ट्रो, कावीळ तसेच मलेरिया साथीची माहिती प्रथम कळविण्यासाठी रु. २५ प्रती साथ
- जलशुष्कतेमुळे आजारी असलेल्या ५ वर्षाखालील बालके रुग्णालयात वेळेवर पाठविल्यास रु. २५ प्रती बालक.